

# ～あま市健康づくり計画～

## ＼ご存じですか？ゲートキーパー／

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

### 《 気づき 》

周りの人の変化に気づいて声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子が「いつもと違う場合」・・・

うつ・借金・死別体験・過重労働  
配置転換・昇進・引っ越し・出産

生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸せそうに見えることでも本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

### 《 傾 聴 》

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- ・ 話せる環境づくり
- ・ 心配していることを伝える
- ・ 悩みを真剣な態度で受け止める
- ・ 誠実に、尊重して、相手の感情を否定せずに対応する
- ・ 話を聞いたら「話してくれてありがとう」「大変でしたね」等のねぎらいの気持ちを言葉にして伝える

### ゲートキーパーの役割

### 《 声かけ 》

大切な人が悩んでいることに気づいたら  
一歩勇気を出して声をかけてみませんか？

声掛けの仕方に悩んだら、

- ・ 眠れていますか？  
※ 2週間以上つづく不眠はうつのサイン
- ・ 何か悩んでる？よかったら、話して。
- ・ なんか元気ないけど大丈夫？
- ・ 何か力になれることはない？

### 《 つなぎ 》

早めに専門家に相談するよう促す

- ・ 紹介にあたっては相談者に丁寧に情報提供をしましょう

### 《 見守り 》

暖かく寄り添いながら、見守る

- ・ 専門家に相談するように促した後も、相談にのることを伝えましょう

話をよく聞き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

## まずは、声をかけることから始めてみませんか？

問合先 甚目寺保健センター ☎443・0005 FAX443・5461  
七宝保健センター ☎441・5665 FAX449・1037  
美和保健センター ☎443・3838 FAX443・3839

