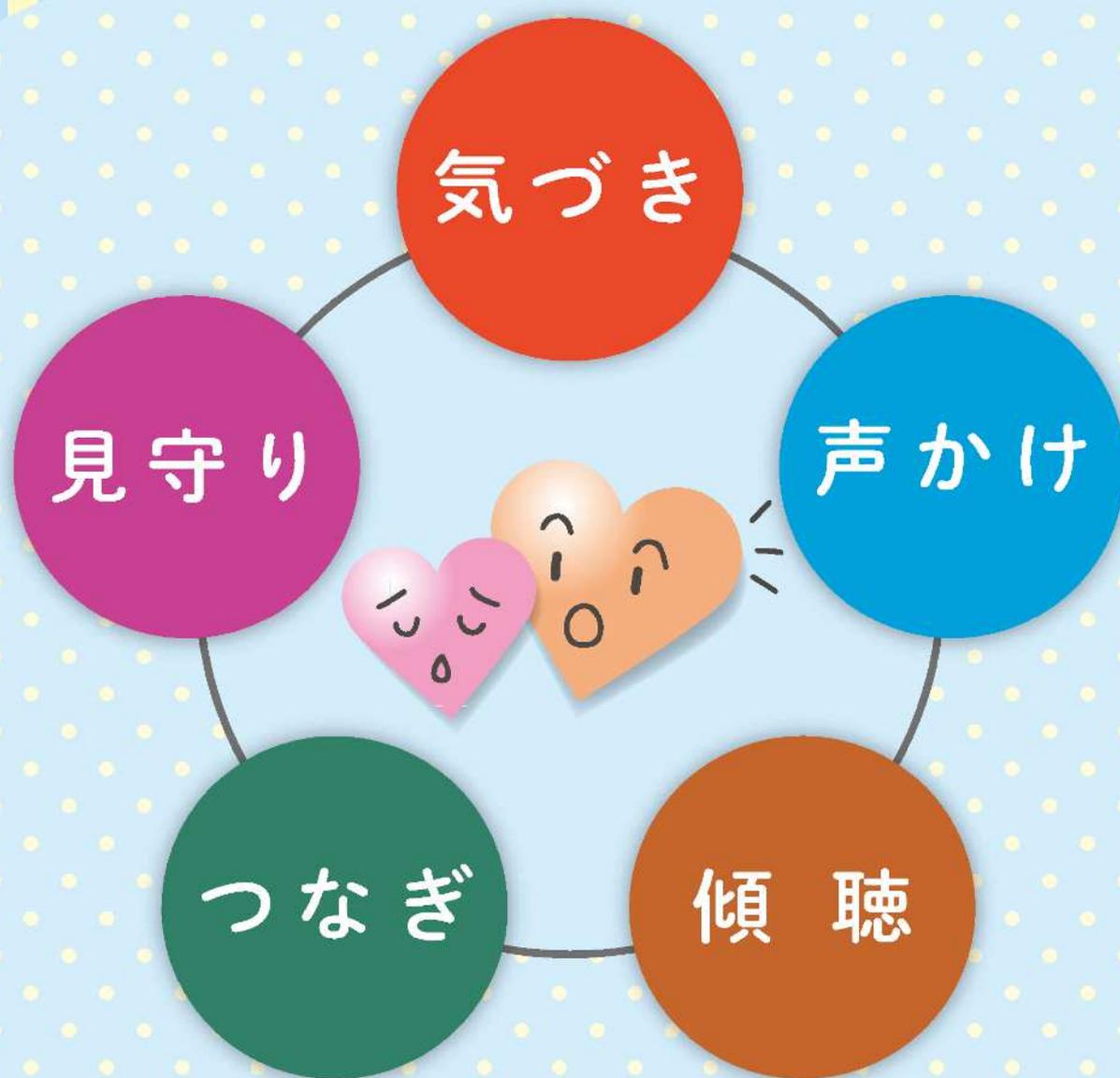


# ゲートキーパー手帳



## この手帳を手にされた皆様に

自殺の多くは生きていたいと思いつつも、心理的に「追い込まれた末の死」であることが明らかになっています。WHO（世界保健機関）が「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である」と明言しているように、自殺は社会の努力で「避けることのできる死」であるというのが、世界の共通認識となっています。

北区では「追い込まれた末の死」を予防する支援のひとつとして、ゲートキーパーの養成を進めており、この手帳はゲートキーパー研修受講者にお渡ししています。

それぞれの立場で、できることから進んで行動を起こしていくことが、自殺対策につながります。

この手帳を皆様の研修の振り返りや、「気づき」「声かけ」「傾聴」「つなぎ」「見守り」のために是非ご活用ください。

ゲートキーパーとは悩んでいる人に「気づき」「声をかけ」「話を聞き（傾聴）」「必要な支援につなぐ」。見守る人、「命の門番」のことです。

### 目次

- ゲートキーパーってなに？ ..... 2
- 北区の自殺の状況 ..... 3
- 自殺のプロセス ..... 5
- 自殺を防ぐために有効なもの ..... 6
- ゲートキーパーの役割 ..... 7
- こころの支援「りはあさる」 ..... 9
- 相談機関一覧 ..... 11

## ゲートキーパー ってなに？

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。



# 北区の自殺の状況

◆ 統計は全て年計(1月～12月統計)

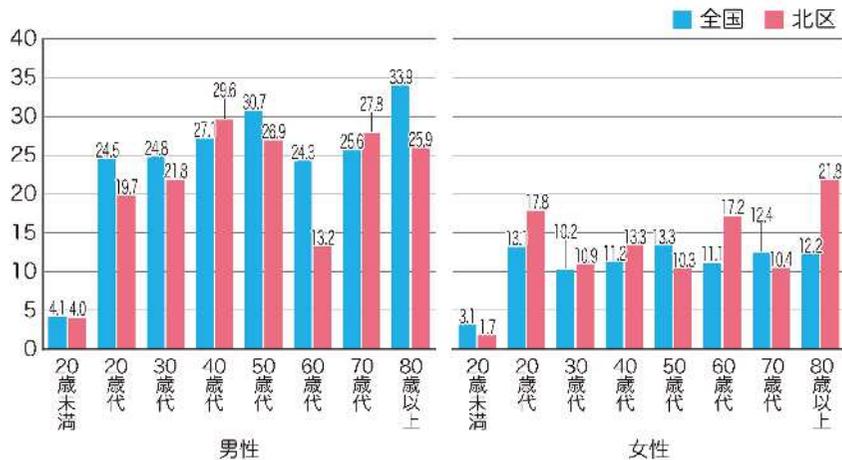
## 全国・北区の自殺者数の推移(人)



令和6年の全国の自殺者数は前年と比べ1,517人減少した。  
 北区の自殺者数は近年60人前後で推移している。

## 令和元年～令和5年

### 性・年代別の平均自殺死亡率(人口10万対)



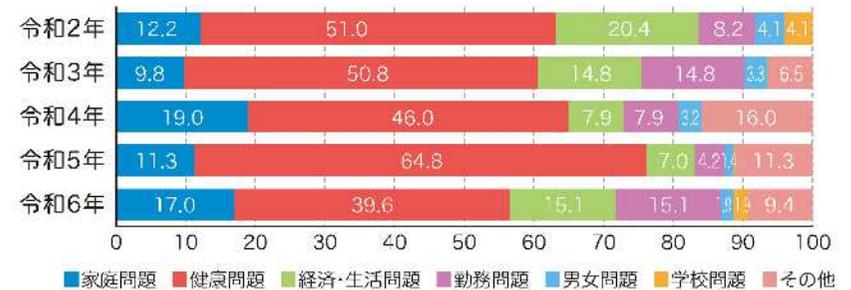
男性は40歳代、70歳代、女性は20歳代から40歳代および60歳代、80歳以上で全国の平均自殺死亡率よりも高くなっています。

## 北区の10代～50代の年齢階級別死因順位(令和元年～令和5年分)

年齢階級	第1位	第2位	第3位
10歳～19歳	悪性新生物/自殺		心疾患
20歳～29歳	自殺	悪性新生物(腫瘍)	不慮の事故
30歳～39歳	自殺	悪性新生物(腫瘍)	心疾患
40歳～49歳	悪性新生物(腫瘍)	自殺	肝疾患
50歳～59歳	悪性新生物(腫瘍)	心疾患	脳血管疾患

年齢階級別死因では、10歳代～30歳代の第1位は「自殺」が占めており、40歳代も第2位となっている。

## 北区の自殺者の原因・動機の割合(%) (重複あり) (不詳を除く)



原因・動機では「健康問題」が最も多い。次いで、「家庭問題」や「経済・生活問題」も多い傾向である。

※令和3年までは遺書等の裏付ける資料がある場合に限り、自殺者一人につき3つまで計上可能としていたが、令和4年からは、家族等の証言から考える場合も含め、4つまで計上可能となったため、単純比較はできない。

### 統計数値の出典

#### 厚生労働省統計

- 自殺の統計 各年の状況
- 自殺の統計 地域における自殺の基礎資料
- 北区 地域自殺実態プロファイル2024

北区保健所衛生統計

## 自殺のプロセス

### 自殺に至るプロセス

様々な危険要因を抱え  
ストレスの高い状態

うつ状態  
自責・焦燥（いらいら・あせり）  
絶望・視野狭窄など

自殺念慮（思いめぐらす事）  
自殺手段確保  
自殺の計画  
自殺企画（もくろみ）

生きたい

強い葛藤  
激しく揺れ動く感情

死ぬしかない

### 自殺のリスクが高まるとき

生きることの  
促進要因

生きることの  
阻害要因

△将来の夢  
△家族や友人との信頼関係  
△やりがいのある仕事や趣味  
△経済的な安定  
△ライフスキル（問題対処能力）  
△信仰  
△社会や地域に対する信頼感  
△楽しかった過去の思い出  
△自己肯定感 など

▼将来への不安や絶望  
▼失業や不安定雇用  
▼過重労働  
▼借金や貧困  
▼家族や周囲からの虐待、いじめ  
▼病気、介護疲れ  
▼社会や地域に対する不信感  
▼孤独  
▼役割喪失感 など

NPO法人ライフリンク 平成29年11月15日 自殺対策を推進する議員の会総会資料より

## 自殺を防ぐために有効なもの

- 心身の健康  
心身ともに健康であること
- 安定した社会生活  
良好な家族・対人関係・充実した生活・経済状況・地域のつながりなど
- 利用可能な社会制度  
社会制度や法的対応など本人が利用できる制度があること
- 医療や福祉などのサービス  
医療や福祉サービスを活用していること
- 適切な対処行動  
信頼できる人に相談するなど
- 周囲の理解  
本人を理解する人がいる、偏見をもって扱われないなど
- 支援者の存在  
本人を支援してくれる人がいたり、支援組織があること
- その他  
本人・家族・周囲が頼りにしているもの、本人の支えになるようなものがあるなど

### こんな状態が続いていませんか

- 眠れない
- 気分が落ち込む
- 食欲がない
- 何をするのも、おっくうになる
- 考えがまとまらない
- 悪い方へばかり考えてしまう
- いつも楽しめていたことが楽しめない



## 気づき

家族や仲間の変化に気づいて、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 引越し 出産 ……

### もしかしたら、悩みをかかえていませんか？

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。

## 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。



声かけの仕方に悩んだら…

- 眠れてますか？(2週間以上つづく不眠はうつのサイン)
- どうしたの？なんだか辛そうだけど…
- 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？

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

## 傾聴

- ❖ まずは、話せる環境をつくりましょう。
- ❖ 心配していることを伝えましょう。
- ❖ 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- ❖ 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- ❖ 話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」、「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう



早めに専門家に相談するよう促す

## つなぎ

- ❖ 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。
- ❖ 相談窓口確実に繋がることできるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- ❖ 一緒に連携先に出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス(交通手段、経費等)等の情報を提供するなどの支援を行いましょう。

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

## 見守り

- ❖ 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう

## リスク りすく評価

- ❖自殺の方法について計画を練っているか、実行する手段を有しているか、過去に自殺未遂をしたことがあるか、を評価しましょう。
- ❖「消えてしまいたいと思っていますか?」「死にたいと思っていますか?」とはっきりと尋ねてみるのが大切です。

## 判断 はんだん・批評せず聴く

- ❖どんな気持ちなのか話してもらうようにしましょう。
- ❖責めたり弱い人だと決めつけたりせずに聞きましょう。
- ❖この問題は弱さや怠惰からくるのではないことを理解しましょう。
- ❖温かみのある雰囲気に対応しましょう。



悩んでいる人に  
勇気をもって  
声をかけてみませんか。  
こころの支援「りはあさる」

悩んでいる人への接し方～メンタルヘルス・ファーストエイド(\*)による支援～

## サポート さぽーとを得るように勧める

- ❖医療機関や関係機関に相談するように勧めてみましょう。
- ❖一方的に説得するのではなく、相手の気持ちも踏まえて、「専門家に今抱えている問題を相談してみませんか」といった提案をすると、相談の抵抗感を減ずるかもしれません。
- ❖一緒に相談に行こうと勧めることも安心につながります。

## セルフヘルプ せるふへるふ

- ❖アルコールをやめる、軽い運動をする、リラクゼーション法(ゆっくりと呼吸をする、力を抜く等)などを行うことによって、メンタルヘルスの問題による症状が緩和されることがあります。
- ❖家族などの身近な人に相談をすることや、自分に合う対処法を勧めてみたりするのもよいかもしれません。

## 安心 あんしん・情報を与える

- ❖現在の問題は、弱さや性格の問題ではなく、医療や生活支援の必要な状態であること、決して珍しい状態ではないことを伝えましょう。
- ❖適切な支援で良くなる可能性があることも伝えましょう。



※メンタルヘルス・ファーストエイドは、メンタルヘルスの問題を有する人に対して、適切な初期支援を行うための5つのステップからなる行動計画で、オーストラリアのBetty KitchenerとAnthony Jormにより開発されたものです。

監修・指導  
平成23年度科学研究費補助金産学官連携「医療、精神保健、および家族に対する精神的危機対応の修得を目的とした介入研究班」

# 相談機関一覧 (令和7年4月現在)

## 電話相談ほか

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間等
生きることに悩んでいる方のための相談(都内在住、在勤、在学)のための総合相談窓口	東京都自殺相談ダイヤル ~こころといのちのほつとライン~ (NPO法人メンタルケア協議会)	0570-087478 (ナビダイヤル)	正午~翌午前5時30分 (年中無休)
自殺を考えるほどつらい気持ちを抱えるなど、追い込まれている人たちのための電話相談	東京いのちの電話 (社会福祉法人いのちの電話)	03-3264-4343	24時間(年中無休)
	東京多摩いのちの電話 (NPO法人東京多摩いのちの電話)	0120-783-556 (フリーダイヤル)	毎日16時~21時 毎月10日 8時~翌午前8時
	東京自殺防止センター (NPO法人国際ピアレンダース東京自殺防止センター)	042-327-4343	10時~21時(年中無休) 毎月第3金曜 10時~翌夕Eの日曜21時まで連続
		03-5286-9090	20時~深夜2時30分 (年中無休) ただし (月曜)22時30分~深夜2時30分 (火曜)17時~深夜2時30分

## 医療機関情報

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間等
東京都医療機関案内サービス	東京都医療機関案内サービス「ひまわり」	03-5272-0303 認知障害者向け専用ファクシミリ 03-5285-8080	24時間(年中無休)

## 遺族支援

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間等
とうきょう自死遺族総合支援窓口 (NPO法人全国自死遺族総合支援センター)		03-5357-1536	14時~18時(月~金曜) 13時~17時(日曜) ※祝日は休み
自死遺族を対象とした相談	自死遺族相談ダイヤル (NPO法人全国自死遺族総合支援センター)	03-3261-4350	12時~18時(木・日曜) ※祝日は休み
	自死遺族傾聴電話 (NPO法人グリーンケア・サポートプラザ)	03-3796-5453	11時~17時 (火・木・土曜)

## 区役所相談窓口 ① こころとからだの健康

相談内容	相談窓口	電話番号	備考
こころとからだの健康相談 (妊娠・出産・育児、うつ病ほかの相談)	保健サービス課 王子健康支援センター	03-3919-7588	
	保健サービス課 赤羽健康支援センター	03-3903-6481	
	保健サービス課 鴻野川健康支援センター	03-3915-0184	
子どもの発達・障害相談	児童発達支援センター	03-3913-8841	

## ② 障害福祉

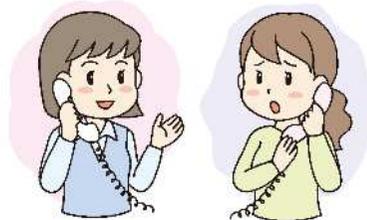
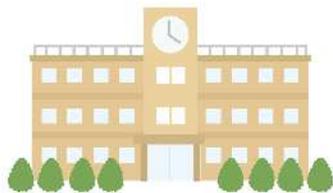
相談内容	相談窓口	電話番号	備考
障害のある方に関する総合相談	障害福祉課 王子障害相談係	03-3908-9081	
	障害福祉課 赤羽障害相談係	03-3903-4161	
	鴻野川地域障害者相談支援センター	03-4334-6548	
障害者虐待に関する相談	障害者虐待防止センター (王子障害相談内)	03-3908-9081	

## ③ 経済・生活

相談内容	相談窓口	電話番号	備考
生活保護に関する相談	生活福祉課 相談係	03-3908-1144	
ひとり親家庭(離婚前含む)のための相談	そらまめ相談室	03-3908-1363	
仕事探しなど生活の立て直しの相談	北区くらしとしごと相談センター	03-6454-3104	予約優先
消費者の契約トラブルなどの消費生活相談	消費生活センター (北とびあ11階)	03-5390-1142	
借金の返済・多重債務の相談			
経営相談・起業相談	産業振興課 経営支援係 (北とびあ11階)	03-5390-1238	予約制

#### ④ 子ども・学校・教育・子育て

相談内容	相談窓口	電話番号	備考
子どもの権利に関する相談	北区子ども権利相談窓口	03-3908-6882	
子どもの教育、 いじめなどの相談	教育総合相談センター	03-3908-1326 (教育相談全般)	
		03-3905-3110 (いじめ110番)	
		kyouiku-soudan@city.kita.lg.jp (メール相談可)	
子どもと家庭の総合相談 (子育ての悩み、親子・友人関係 のことなど)	子ども家庭支援センター	03-3927-0874 (専用)	心理相談は予約制
子育て相談	赤羽児童館	03-3901-1460	相談日・受付時間・相談方 法については、各児童館 にお問い合わせください。 各館の電話番号は相談 専用です。
	豊島児童館	03-3911-9520	
	桐ヶ丘児童館	03-3900-8671	
	田端児童館	03-3823-2860	
	滝野川西児童館	03-3918-5872	
	西が丘児童館	03-3906-6431	
	浮間子ども・ ティーンズセンター	03-3967-6623	
	神谷子どもセンター	03-3598-6771	



#### ⑤ 家庭・人間関係

相談内容	相談窓口	電話番号	備考
人権相談 (人権を侵害されたと思われる方 の相談)	広聴担当課区民相談室 (区役所第1庁舎3階)	03-3908-1101	
こころと生き方・DV相談	スペースゆう (北区男女共同参画活動 拠点施設)	03-3913-0163	日時等詳細については お問い合わせください。 (予約制)
女性のための法律相談	スペースゆう (北とぴあ5階)		
女性のためのLINE相談 To U(トゥユー)	—	—	友だち登録の上、ご相談 ください。(相談日は毎 週木・土曜日午後6時か ら9時。※祝日・年末年 始を除く)
にじいろ電話・法律相談 ※性自認・性的指向などに關 する悩み相談	スペースゆう (北区男女共同参画活動 拠点施設)	03-3913-0162 (にじいろ電話相談) 03-3913-0163 (にじいろ法律相談予約)	電話相談は予約不要、 法律相談は予約制。
女性相談 (離婚・出産費用、DV相談等)	生活福祉課 相談係	03-3908-1142	
高齢者に関する総合相談	高齢福祉課高齢相談係	03-3908-9083	
高齢者虐待に関する相談	高齢者虐待防止センター (区役所第1庁舎1階)	03-3908-1112	





**ゲートキーパー手帳** 令和7年9月

**北区 健康政策課** Tel 03-3908-9068

東京都北区王子本町 1-15-22

刊行物登録番号：7-3-044