

# 一人ひとりが いのちを守る 門番(ゲートキーパー)に！

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、声かけをし、必要な支援につなぐ門番の人のことです。

あなたの身近に悩みを抱えてつらい思いをしている人はいませんか？

心や体の不調に 周囲が気づき 寄りそうことで、支えられるいのちがあります。

あきる野市では「思いあい、つながりあい、支え合う 笑顔あふれるまち」をめざして、一人ひとりがいのちを守る門番(ゲートキーパー)となって地域ぐるみで支え合うまちづくりを進めています。皆様のご協力をお願いします。

ご家族やお友達がちょっと元気なさそうと思ったら、「最近元気なさそうに見えるけど、どうかした？」と声をかけてみてください。

## 気づき



家族や知り合いの人の変化に気づいて声をかける

## 話を聴く(傾聴)



相手の話に耳を傾け、気持ちに共感する

## 見守る



つないだ後も、無理のない範囲で見守りを

## 必要な支援につなげる



一人で抱え込まずに相談してみることを勧め、相談窓口の情報を伝える

## ✿✿✿✿✿ 相談窓口一覧 ✿✿✿✿✿

### ✿ お近くの相談窓口

あきる野市 健康福祉部健康課	・こころといのちの相談 ・各種健康相談	☎ 042-558-1183
東京都 西多摩保健所	・アルコールや薬物の依存に 関する相談 ・精神保健に関する相談	☎ 0428-22-6141
東京多摩 いのちの電話	・こころといのちの相談	☎ 042-327-4343 0120-783-556

### ✿ 東京都の相談窓口

あなたの悩みを受けとめます。  
東京都自衛相談ダイヤル  
こころといのちのほっとライン  
**0570-087478**  
はなしてなやみ  
14:00～翌朝 5:30 / 年中無休  
※相談料は無料です。  
(別途通話料がかかります。)

話すのはちょっと...という場合はSNSで  
**LINE 相談[相談ほっとLINE@東京]**

毎日 17 時～21 時 30 分(一部期間は 15 時～)

※教育相談・ネットラブル相談・若者相談も、同じア  
カウントで受け付けています。  
詳細はアカウントからご確認ください。

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/tokyokaigi/rinji1/linesoudan.html>



### こころといのちの相談支援 東京ネットワーク

東京都では、自殺の背景となる、多重債務、いじめ、過労、健康問題、家庭問題など多様かつ複合的な要因に対して、心の悩み、経済問題など様々な問題に対応している相談機関・窓口等が「こころといのちの相談・支援東京ネットワーク」として連携協力し、自殺対策に取り組んでいます。



<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/tokyokaigi/madoguti/index.html>

問合せ:あきる野市 健康福祉部 健康課 健康づくり係 ☎042-558-1183

