



いのち支える

国分寺市 ゲートキーパー手帳



あなたとあなたの大切な人を守るための
ハンドブック

国分寺市健康部健康推進課

一人で 不安や悩みを抱えていませんか

人生には、一人の力だけで解決できない事柄が発生します。

あなたは今、不安や悩みを一人だけで抱えていませんか？

あなたの周りに、以前と様子が変わって気がかりな人はいませんか？

危機を招く人生の出来事

- ・健康問題、身体疾患
- ・生活苦（事業の不振、負債、失業）
 - ・家族の不和
- ・職場や学校の人間関係、いじめ
 - ・うつ病（精神疾患）

近年の社会情勢によって生じた社会的な変化

- ・経済的な不安
- ・将来への不安
- ・つながりが希薄または少なくなった
- ・人間関係の変化、孤立



悩みやストレスは、膨らみ過ぎたり、複数の原因が複雑に絡み合うことがあります。
心や身体の不調へつながり、あなたを追い詰めてしまうことがあります。

～あてはまる項目があるかチェックしてみましょう～

身体のサイン

- ☐ 頭痛や動悸がする
- ☐ 便秘や下痢がつづく
- ☐ 身体がだるい
- ☐ 疲れやすい
- または疲れがとれない
- ☐ 眠れない
- または眠りすぎる
- ☐ 食欲がない
- またはありすぎる

心のサイン

- ☐ 気分が沈んで悲しい
- ☐ 何をしていても楽しくない
- ☐ イライラする、怒りっぽい
- ☐ 集中できない
- ☐ 物事を悪い方へ考える
- ☐ 自分を責める
- ☐ 自分に価値がないと感じる
- ☐ 死・自殺について考える

周りが気付くサイン

- ☐ 表情が暗い
- ☐ 反応が遅い
- ☐ 落ち着きがない
- ☐ 身だしなみが整わなくなった
- ☐ 飲酒量が増える
- ☐ 急に痩せた
- または太った

ゲートキーパーを知っていますか

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことをいいます。

話をよく聴き、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。

1 気づく 仲間や家族の「いつもと違う」という変化やサインに気づく

自殺を考えている人は、何らかのサインを出しています。
(P1参照)

身近な人が「何だか様子がおかしい」と感じたときは、勇気を出して声をかけましょう。

2 声をかける ちょっと勇気を出して「心配している」と声をかける

【声かけの例】

- どうしたの、なんだか辛そうだけれど・・・
- 何か悩んでる？よかったら、話して。
- 体調はどう？最近、眠れていますか？
- 元気がなさそうだから、心配していたんだ。
なにか力になれることはある？

3 傾聴

相手のペースに合わせて、悩みにじっくり
耳を傾ける



【傾聴のポイント】

- 話がしやすい落ち着いた環境をつくる。
- 安易に激励したり、批判、否定せずに対応する。
- 「死にたい」と打ち明けられても話題を逸らさず聴く。
- 「たいへんだったね」「よく頑張ったね」など、相手に共感し、ねぎらう。

4 つなぐ



早めに専門家に相談するよう促す

悩みを話すことで気持ちが前向きになることもありますが、問題解決のために専門家の力が必要な場合もあります。専門家への相談は抵抗がある場合もあるので、タイミングを見ながらつなぐことが大切です。

【相談機関へつなぐポイント】

- 相談窓口の名称や連絡先など詳しく紹介する。
- 相談者の了承を得たうえで、相談窓口へ直接連絡を取り、相談の機会を設定する。
- 一緒に相談機関に出向くことが難しい場合は、地図やパンフレットを渡すなどの情報を提供する。

5 見守る

温かく寄り添いながら、じっくり見守る

専門機関につないだ後も、変わらずに見守っていること、必要があれば相談にのることを伝えましょう。焦らず見守り、寄り添うことが大きな支えになります。

ゲートキーパーのメンタルヘルスについて

ゲートキーパーとして「こころを使い、集中して聴くこと」は、自分自身のエネルギーを使い、心身共に疲れを感じるものです。過度にストレスを溜めないよう、セルフケアをし、こころを癒すことも大切です。疲れを感じたり、悩んだときは、一人で抱え込まず、周囲の人に相談してください。

参考:厚生労働省「誰でもゲートキーパー手帳」

国分寺市の相談窓口一覧

誰かに話す（聴いてもらう）と、気持ちが軽くなったり、自身の考えを整理できたりして、解決のヒントが見えてくることがあります。

「話す相手が見つからない」「親しい人にこそ相談できない」そんなときは、専門の相談窓口をご利用ください。どんなことが解決につながるのか、一緒に考えましょう。

※受付時間等はすべて祝日・年末年始を除きます。
最新情報は、市HPをご確認ください。

相談窓口	相談内容等	電話番号等	受付時間等
健康推進課	からだ・こころに関すること	☎ 042-312-8627	月～金 8時半～17時
子育て相談室 (こども家庭センター) 【母子保健担当】	妊娠・出産・子育てに関すること	☎ 042-321-1801	月～金 8時半～17時
子育て相談室 (こども家庭センター) 【相談支援担当】	市内在住の18歳未満の子どもに関すること	☎ 042-321-1809	月～金 8時半～17時
子ども専用相談電話 「こそでん」	市内在住の18歳未満の子ども専用	☎ 0800-800-9033 (通話無料)	月～金 8時半～17時 つながらないときは ☎ 042-321-1956 (通話有料)



国分寺市の相談窓口一覧

※受付時間等はすべて祝日・年末年始を除きます。
最新情報は、市HPをご確認ください。

相談窓口	相談内容等	電話番号等	受付時間等
教育相談・就学相談 (電話・面談) 【学校指導課】	子どもの学習・就学・ 行動に関すること ※面談の申込みは電子申請	☎ 042-573-4376	火～土 10時～16時半
生活福祉課	生活保護に関する こと	☎ 042-312-8634	月～金 8時半～17時
自立生活サポートセン ターこくぶんじ 【国分寺市社会福祉協議会】	お金や仕事に関する こと	☎ 042-324-8401	月～金 8時半～17時
障害福祉課	精神保健福祉に 関すること	☎ 042-312-8632 FAX 042-324-6831	月～金 8時半～17時
国分寺市障害者 基幹相談支援センター	障害のある方の生活 全般に関すること	☎ 042-320-1300 FAX 042-313-8823	月～金 8時半～19時 土 8時半～17時
高齢福祉課	高齢者に関すること	☎ 042-312-8641	月～金 8時半～17時
国分寺地域包括支援センター			
もとまち	高齢者やそのご家族、 地域の方からの総合 相談、各種サービス に関すること	☎ 042-401-0035	令和7年9月30日まで 月～金 8時半～19時 土 8時半～17時
こいがくぼ		☎ 042-300-6024	
ほんだ		☎ 042-300-2339	
なみき		☎ 042-300-3702	令和7年10月1日から 月～土 9時～17時
ひよし		☎ 042-300-1405	※10月1日から受付時 間が変更になります
ひかり		☎ 042-573-4058	
丸っとふくまど (福祉の総合相談窓口) 【地域福祉 コーディネーター】	どこに相談したらよ いか分からない困り ごと	☎ 042-328-6820 fukumado@ko-shakyo.or.jp	毎週水曜日 9時～17時 メールは上記時間及 び市役所開庁時間に 開封・返信



国分寺市の相談窓口一覧

※受付時間等はすべて祝日・年末年始を除きます。
最新情報は、市HPをご確認ください。

相談窓口	相談内容等	電話番号等	受付時間等
人権平和課 男女平等推進センター			
身近な人権相談 (予約制)	人権侵害や市民生活に関すること	☎ 042-312-8693	相談日時は、原則第2木曜日 13時～16時
にじいろ相談 (予約制)	性的指向・性自認・性表現に関すること	☎ 042-573-4378 soudan@city.kokubunji.tokyo.jp	原則第3水曜日 17時～20時
女性の悩みごと相談 (オンラインは予約制)	DVなど女性が抱える日々の悩みごと相談		月～金（休館日を除く） 9時～12時 13時～17時
女性のためのカウンセリング (予約制)	家庭内・職場・近隣との人間関係など、女性が抱える悩みのカウンセリング		原則第2・4火曜日 13時半～16時半
女性の法律相談 (予約制)	家庭・離婚・相続など女性にかかわる幅広い法律上の相談		原則第3木曜日 13時半～16時半



市以外の相談先

相談窓口	電話番号	受付時間など
東京都自殺相談ダイヤル こころといのちのほっとライン	☎ 0570-087-478	年中無休 12時～翌5時半
東京いのちの電話	☎ 03-3264-4343	年中無休 24時間
東京都夜間こころの電話相談	☎ 03-5155-5028	年中無休 17時～21時半
東京多摩いのちの電話	☎ 042-327-4343	年中無休 10時～21時 毎月第3(金)10時～(日)21時
NPO法人 ライフリンク ＃いのち SOS	☎ 0120-061-338	年中無休 24時間

東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～

ここナビは、困りごとや悩み、お住いの地域に応じた相談窓口等を検索できるホームページです。
匿名での相談や、メールやチャットで相談できる窓口もあります。
パソコンやスマートフォンなどから「ここナビ」と検索してください。

二次元コード 



15歳から18歳のための



居場所・支援情報マップ

高校生や生きづらさを抱えた当事者から意見をもらい、高校生世代が利用できる施設や支援情報がまとめられています。

「悩みを聞いて欲しい」、「目的がなくてもいられる場所」など、8つのカテゴリーに分かれています。

市HP(ページ番号:1033705)からご覧ください。

web空間かくれてしまえばいいのです



自殺対策支援センター ライフリンクが実施している生きるのがしんどいと感じたときにかけられるweb空間です。

匿名・無料で24時間利用可能です。

この二次元コードからかくれがに入れます



こころの体温計 ためしてみませんか？



携帯電話やスマートフォン、パソコンを使って簡単にメンタルヘルスチェックができます。

体温計で体温を測るように、心の健康状態をチェックしてみてください。



こころの体温計（本人モード）

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤金魚】自分の病気などのストレス



※レベルが上がる毎にクガをしていきます

【水の透明度】落ち込み度



※レベルが上がる毎に水が濁っていきます



結果画面（例）

国分寺市健康部健康推進課

電話：042-312-8627

令和7年8月発行