はじめに

「心はればれゲートキーパー」に関心を持ち、講座にご参加いただきありがとうございます。

この講座では、身近な人が発する「心の不調への気づき方」や「対処方法」について、基礎的な内容を説明します。

講座の内容

1　基礎知識

2　心はればれゲートキーパーとは？

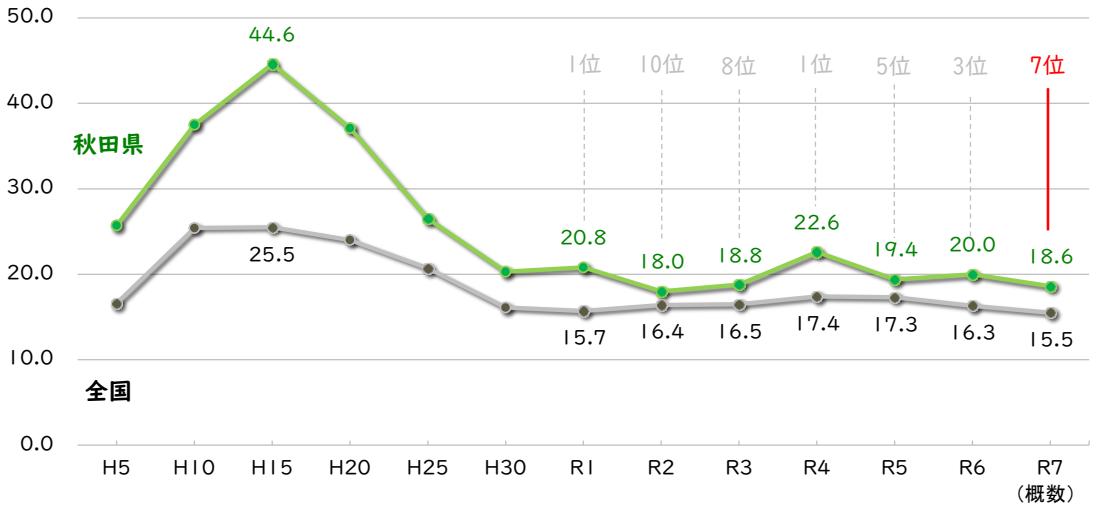
3　心はればれゲートキーパーの心得

自殺予防
心はればれ
〈あきた〉

Ⅰ　基礎知識

（ア）秋田県の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）

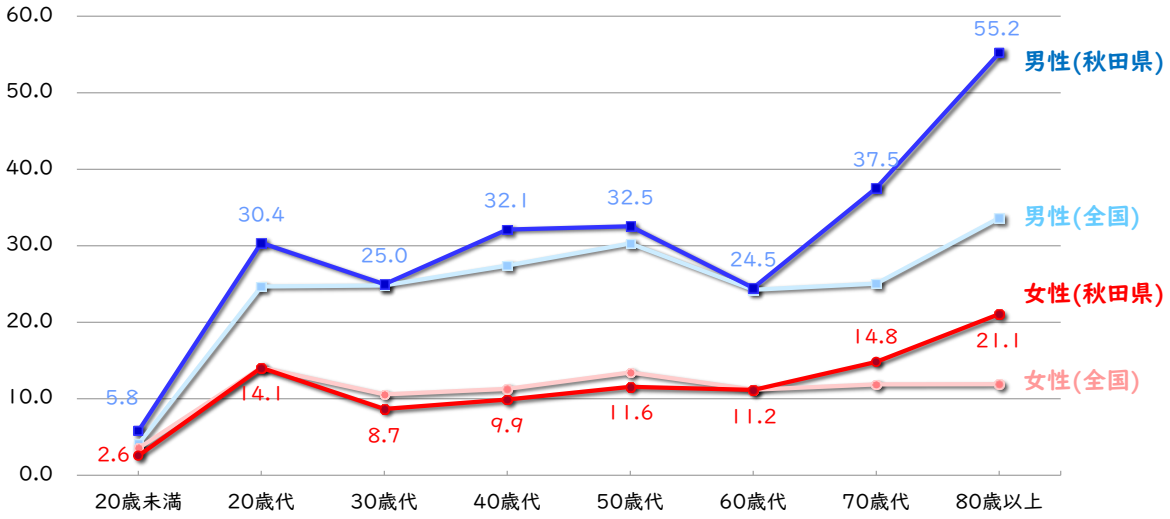
平成15年のピーク以降、近年では半分程度まで減少。
令和６年は、数値が増加し全国３位に後退したが、
令和７年は、数値が減少し全国７位となった。
（自殺者数は過去最少）



※厚生労働省「人口動態統計」より作成

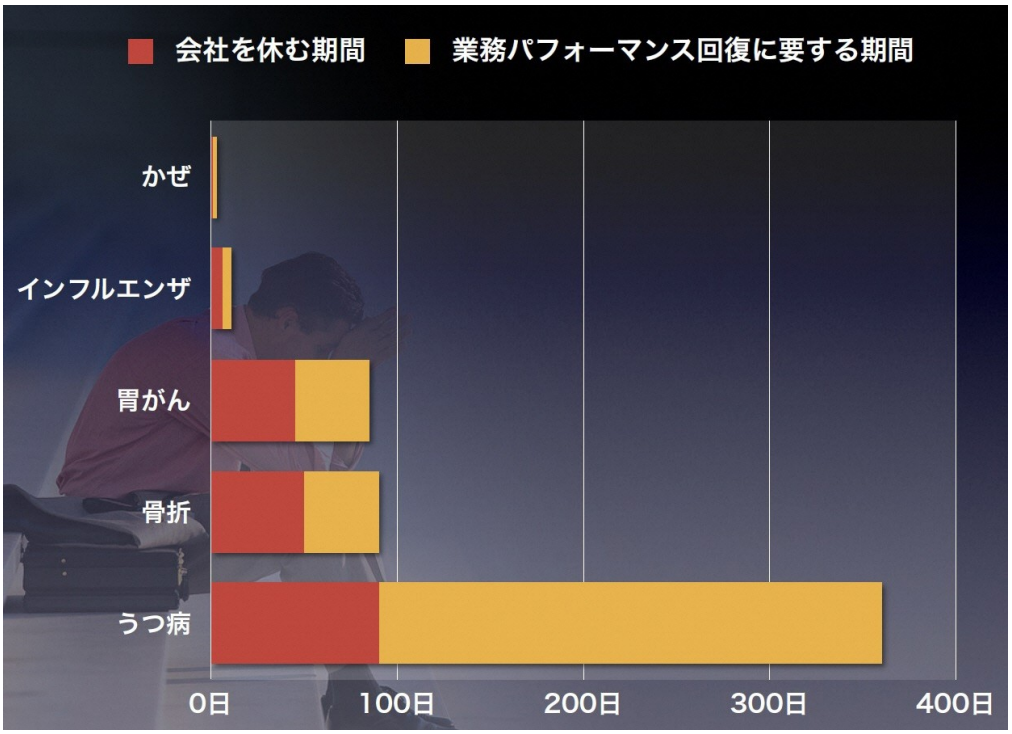
（イ）性別・年代別自殺死亡率

全国・秋田県ともに男性の方が自殺死亡率が高く、高齢になるほどこの傾向が強い。
女性の場合、比較的若い世代では全国平均を下回っているが、高齢になるほど自殺死亡率が高まるのは男性と同様。



※地域自殺実態プロファイル2025より作成（R2～R6における自殺者数の平均を同期間の人口の平均で除すことにより算出（自殺者数は自殺日・居住地を採用））

（ウ）うつ病の回復に要する期間

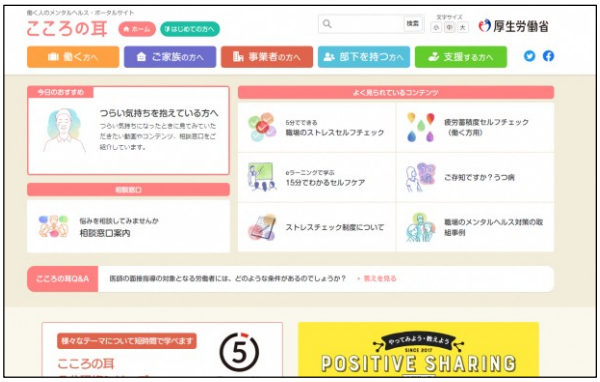


「働く人のメンタルヘルスポータルサイト　こころの耳」HPより

（エ）メンタルヘルスに関するウェブサイト

- 厚生労働省「こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト」
  http://kokoro.mhlw.go.jp/

- 厚生労働省「こころの情報サイト」
  https://kokoro.ncnp.go.jp/



（オ）民間団体による自殺予防活動の取組

組織的活動と広域的取組

秋田ふきのとう県民運動・秋田こころのネットワーク

街頭キャンペーン

研修会

フォーラム

民間相談機関

SNS相談

電話相談

住民ボランティア

交流サロン

※このほか、様々な団体により対面相談や傾聴ボランティア等も行われています。

自殺予防
心はればれ
〈あきた〉

2 「心はればれゲートキーパー」とは？

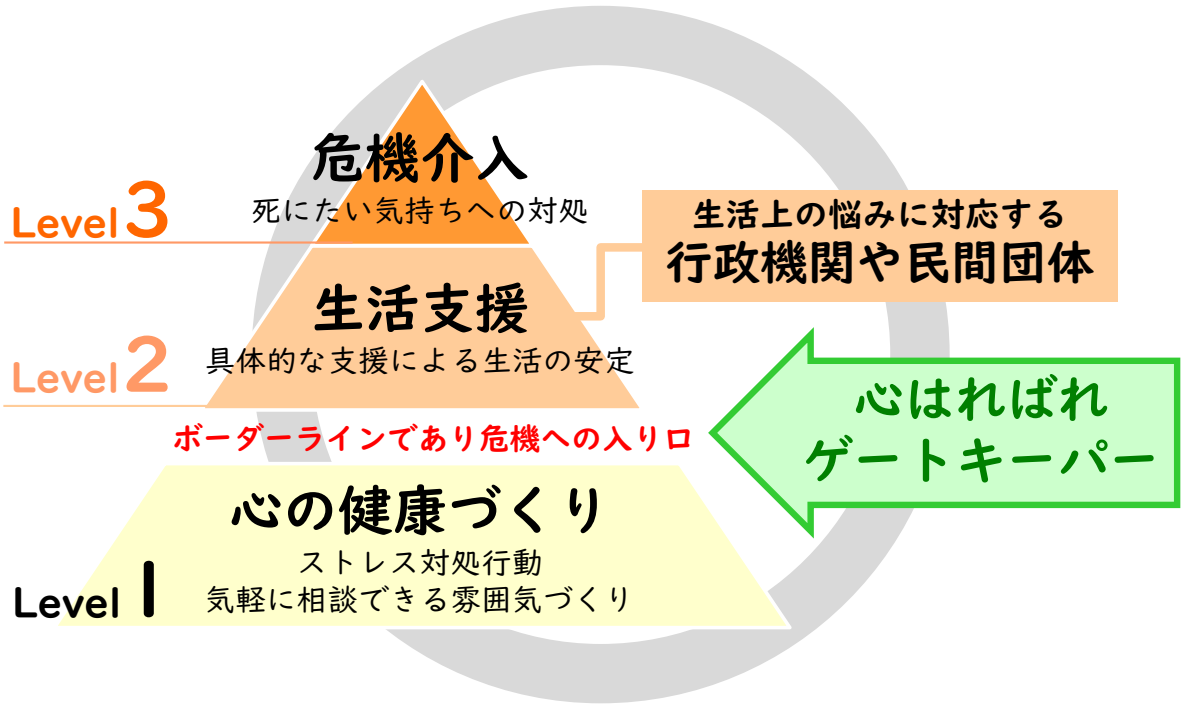
「心はればれゲートキーパー」とは？

○「心はればれゲートキーパー」の役目は、身近な人が発する心の不調のサインに「気づき」、その人へ「声かけ」をし、必要な支援先へ「つなぐ」事です。

○「人に悩みを言えない」
「どこに相談に行ったらよいかわからない」
「どのように解決したらよいかわからない」
等の状況に陥った人を適切な相談機関へ「つなぐ」ことで、自殺に至る人を減らすことを目的としています。

○また、県内に「心はればれゲートキーパー」が増え、活動に関心を持つ人が多くなれば、自殺対策はもとより、すべての人にやさしい社会づくりにもつながると考えています。

「心はればれゲートキーパー」の位置づけ



誰にでもできる自殺対策を目指しています

身近な人へのあいさつ・声かけ

孤立しない

孤立させない

「心はればれゲートキーパー」

気づき

つなぎ

地域のサロン活動

メンタルヘルスサポーター・

傾聴ボランティア　等

傾聴

よりそい

「心はればれゲートキーパー」の役割

step 1	**「気づき」** ・同僚や身の回りの人の変化に気づく
step2	**「声かけ」** ・実際に声をかける
step3	**「話を聴く」** ・相手の気持ちを尊重し、耳を傾ける
Step4	**「つなぎ」** ・早めに職場の健康管理窓口等に相談するように促す
	「見守り」 ・温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

自殺予防
心はればれ
〈あきた〉

3 「心はればれゲートキーパー」の心得

自殺を防ぐためには相談とつなぎが必要です

○相談しない(できない)人の心理状況は...

例えば...
・心配をかけたくない、相手の迷惑になる
・人に知られることを恥だと感じる
・相談する元気がない
・どうせ分かってくれない、今までもそうだった
・相談したところで解決しないから無駄　等

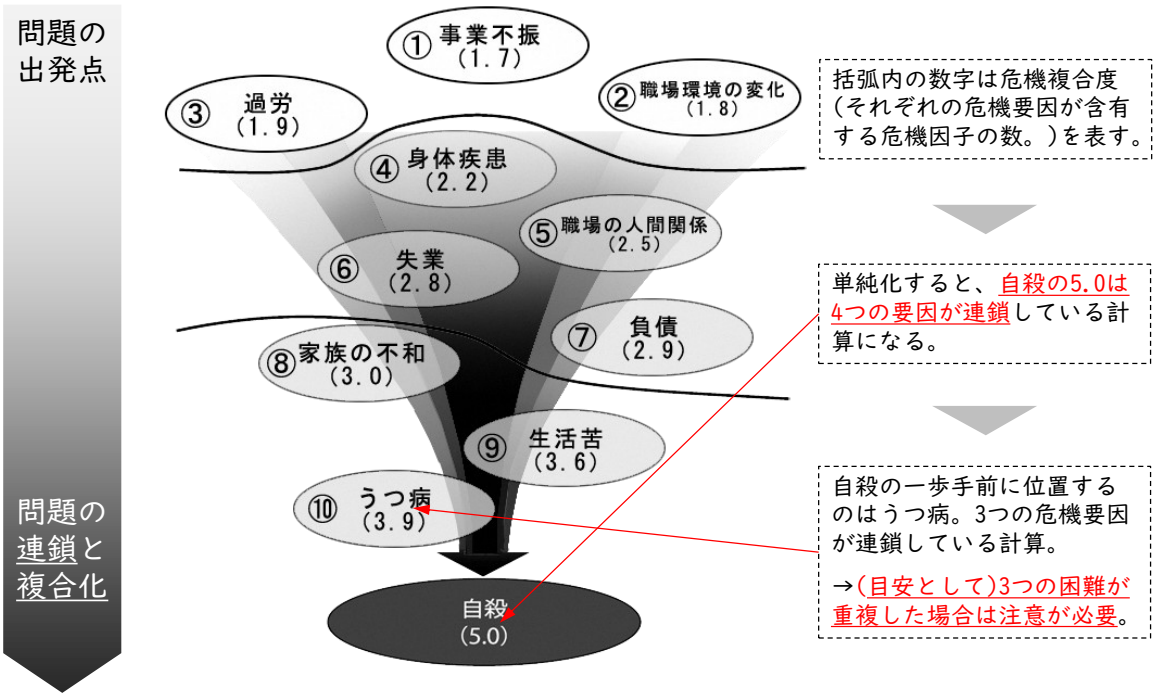
○相談・つなぎにより、解決・軽減できる悩みは多い。

例えば...

失業、倒産、多重債務、長時間労働　等
→公的機関や民間団体等による支援制度の利用

健康問題や家庭問題等の一見個人の問題と思われる要因
→心の病の治療、傾聴やカウンセリングによる心理的負担の軽減

自殺に至るまでの危機要因



括弧内の数字は危機複合度(それぞれの危機要因が含有する危機因子の数。)を表す。

単純化すると、自殺の5.0は4つの要因が連鎖している計算になる。

自殺の一歩手前に位置するのはうつ病。3つの危機要因が連鎖している計算。

→(目安として)3つの困難が重複した場合は注意が必要。

※自殺実態白書2008（ライフリンク発表）をもとに作成

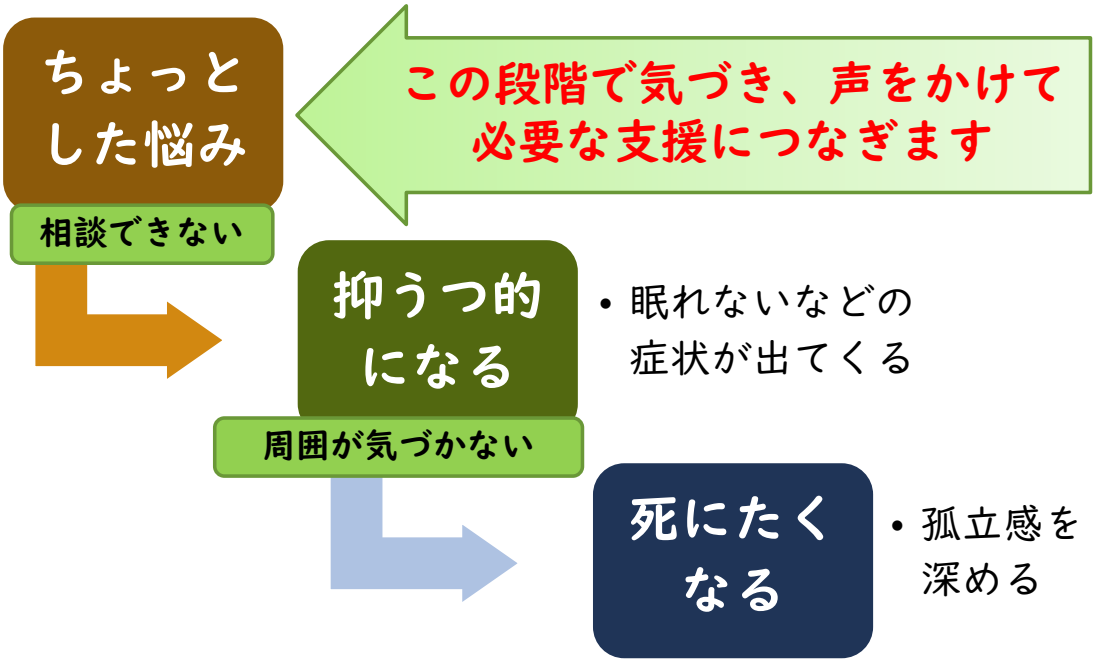
17

悩みは、相談しないと大きくなります

〇最初は小さな悩みから始まります
　→「大丈夫だろう」「何とかなるかもしれない」…
　▼
〇時間がたってから相談しようとすると
　→「何でもっと早く相談しなかったの！」と
　　怒られると思ってしまい、相談できなくなる
　▼
〇悩みのストレスから抑うつ的になっていきます
　→相談する元気がなくなり、眠れなくなったりします
　▼
〇やがて、自殺が困難を「終わらせる」唯一の解決方法だと思い込んでしまう。（「死にたい」でなく「終わらせたい」）

18

死にたくなる最初の段階で「気づき」が必要



step 1

「気づき」

同僚や部下等の身の回りの人の変化に気づく

見た感じ	○ 身なりの汚れ、体の手入れや化粧の変化 ○ 体重の減少
勤怠・仕事	○ 遅刻、早退、欠勤が増える ○ 残業、休日出勤が不釣り合いに増える ○ 仕事の能率が悪くなる、ミスや事故が増える
会話の中で	○ あいさつしても返事がない（笑顔がない） ○ イライラしていることが多い 又は 不自然に明るい ○ 表情や体の動きの鈍さ、乏しさ
その他の状況	○ 生活の変化 →引っ越し・転勤、失業、経済状況の悪化 等 ○ 喪失体験 →家族との離別、健康の喪失(大きな怪我、病気の発覚）等

step 1

〈topic〉うつ症状の一例

身体症状

・睡眠障害
・食欲不振、体重減少
・便秘、下痢
・疲労感、倦怠感
・頭痛、めまい、頭が重い
・性欲の低下、月経異常
・動悸、発汗
・のぼせ、冷え　　等

一日の中での気分の浮き沈み

・朝の気分が最悪
・午後になると動けるようになり、夜は大分良くなる
（翌朝大丈夫と期待するが、起きると具合が悪い）

意欲低下（何をするにもおっくう）

・人に会いたくないと思うようになる。
・気持ちは焦るけれど、動けなくなる。

興味・関心が持てなくなる

・今まで楽しくやっていたことも楽しく感じなくなる。
・趣味や気晴らしが出来なくなる。
・憂うつ、イライラ、絶望感を感じるようになる。
・いっそ死んだ方が楽だと思うようになる。

step2

「声かけ」

実際に声をかける

話しかける前に…

POINT

自ら相手とかかわるための心の準備をする

「今から相手の話を聴く」という心の準備をすることが大切です。心の準備ができていないと、相手の話に動揺したり、拒絶するというような不適切な対応をとってしまう場合も少なくありません。

step2

声のかけ方

POINT 1

いきなり悩みは話しづらいので、まずは体調面を聞く。

（例）「夜は眠れてる？」

「食欲はどう？」「朝は食べてきた？」

POINT 2

オープンクエスチョンを心がける。
（「Yes/No」で答えられない質問）

（例）「元気ないように見えるけど、気分はどう？」

「何でもない、大丈夫」と言われても…

POINT 3

勇気を出してもう一声

（例）「いつもと様子が違うから心配なんだ」

step3

「話を聴く」

相手の気持ちを尊重し、耳を傾ける

POINT 1

温かみのある対応をする

・一度にまくしたてるように話をせず、穏やかな態度で、ゆっくり話すようにしましょう。
・話をしてくれること、これまで苦労してきたことをねぎらうのも大切です。

POINT 2

真剣に聴いているという姿勢を相手に伝える

・「うなずき」や「相づち」により、こちらが真剣に聴いているという姿勢が相手に伝わることが大切です。

POINT 3

相手の話を聴く

・正しいかどうか、良いか悪いかを判断したり、批判はしないようにしましょう。反射的なアドバイスもなかなか聞き入れられません。
・時には、沈黙も大切なメッセージです。相手を急かさず、言葉を待ちましょう。

step4

「つなぎ」

早めに専門家に相談するように促す

POINT 1

生活上の具体的な悩みや相談が見えてきたら、相談窓口や行政機関へつなぎましょう。お仕事をされている方であれば、職場の健康管理窓口へつなぎましょう。

POINT 2

相談者が支援を求める場合や問題が切迫している場合は、ためらわずに専門家へ連絡し、意見を聞きましょう。

POINT 3

「自分一人の力で助けたい」はＮＧ。問題の解決は専門家の仕事です。ゲートキーパー自身が悩みを抱え込み、思い詰めてしまうのは、絶対に避けなければなりません

step4

主なつなぎ先 1

市町村の窓口（心と体に関する一般健康相談）

県央	秋田市保健所 健康管理課	018-883-1180	男鹿市 子育て健康課	0185-24-3400
	潟上市 健康長寿課	018-853-5315	五城目町 健康推進課	018-852-5180
	八郎潟町 健康福祉課	018-875-2800	井川町 健康福祉課	018-874-3300
	大潟村 保健センター	0185-45-2613	由利本荘市 健康づくり課	0184-22-1834
	にかほ市 健康推進課	0184-32-3000		
県北	鹿角市 すこやか子育て課	0186-30-0119	小坂町 保健センター	0186-29-3926
	大館市 保健センター	0186-42-9055	北秋田市 保健センター	0186-62-6666
	上小阿仁村 保健センター	0186-77-3008	能代市 保健センター	0185-58-2838
	藤里町 町民課	0185-79-2113	八峰町 福祉保健課	0185-76-4608
	三種町 保健センター	0185-83-5556		
県南	大仙市 健康増進センター	0187-62-9301	仙北市 保健課	0187-43-2252
	美郷町 福祉保健課	0187-84-4900	横手市 健康推進課	0182-33-9600
	湯沢市 健康対策課	0183-73-2124	羽後町 こころの電話相談	0183-62-0055
	東成瀬村 健康福祉課	0182-47-3410		

step4

主なつなぎ先 2

県保健所の窓口（心と体に関する一般健康相談）

大館保健所	0186-52-3955	北秋田保健所	0186-62-1165
能代保健所	0185-55-8023	秋田中央保健所	018-855-5171
由利本荘保健所	0184-22-4120	大仙保健所	0187-63-3403
横手保健所	0182-32-4005	湯沢保健所	0183-73-6155

その他の相談窓口

心の悩みと自殺問題	秋田いのちの電話	018-865-4343
死にたい気持ちのある方、自死遺族の方の相談	あきたいのちのケアセンター	0120-735-256
倒産危機など企業主の相談、自殺対策・相談	蜘蛛の糸	018-853-9759
つらい気持ちを抱えている方の相談（SNS）	蜘蛛の糸 LINE相談	「蜘蛛の糸 LINE」で検索するか、QRコードを読み取ってください。
仕事上の悩みや職場の悩み	秋田県労連「労働110番」	0120-378-060 018-884-7323

step4

〈topic〉ゲートキーパーカードの活用

○心はればれゲートキーパーが活動する際に、相談窓口やメッセージを相手に伝えるアイテムとしてご活用ください。

○連絡（つなぎ）先として、各保健所及び市町村の担当（相談）窓口の電話番号を記載してあります。

○相手に伝えたいメッセージや連絡事項を書くことができる欄もあります。

・メッセージ欄
・保健所の連絡先電話番号
・市町村の連絡先電話番号

※会場参加の方のみにお配りしています。オンライン参加の方で配布を希望される場合、秋田ふきのとう県民運動実行委員会事務局（Tel：018-883-9858）までお問い合わせください。

まとめ

○「心はればれゲートキーパー」の役目は身近な人が発する自殺のサインに「気づき」「声をかけ」「つなぐ」事。

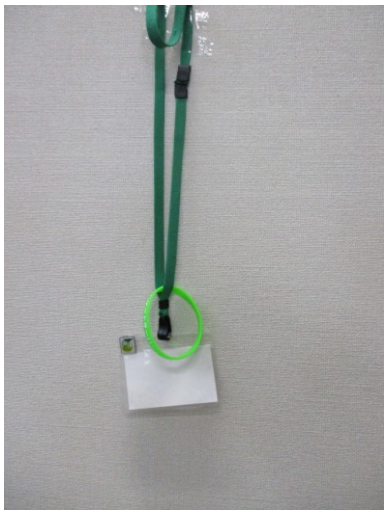
○悩みは相談しないと大きくなるため、周囲の人による早期の「気づき」が必要です。

○「自分一人の力で助けたい」はＮＧ。一人で頑張りすぎず、専門家へ「つなぎ」ましょう。

○「心はればれゲートキーパー」の活動を通じて、すべての人にやさしい地域へ...

最後に...

本日お配りしたリングは身近なところで御利用下さい。



※会場参加の方のみにお配りしています。オンライン参加の方で配布を希望される場合、
秋田ふきのとう県民運動実行委員会事務局(Tel:018-883-9858)までお問い合わせください。

MEMO