



そばにいるアナタが、 ゲートキーパーです。

大切な家族や友人の様子がいつもと違う、
塞ぎ込んでいる、食事が減った、ため息が目立つ、口数が減った・・・
周囲が気付かぬうちに一人で大きな悩みを抱えて、
精神的に追い詰められ、自ら命を絶ってしまうかもしれません。
「いつもと違う」に気づいたら、勇気を出して声をかけてみませんか？
大切な人の「ゲートキーパー」は、そばにいるアナタです。

「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、必要な支援に繋げ、
見守ることができる人のこと。家族や友人が悩んでいるときに寄り添い、
関わりを持つことで「孤独・孤立」を防ぐことができます。

熊本県障がい者支援課
精神保健福祉班

Tel 096-333-2234

各市町村の自殺予防対策については、お住いの市町村窓口へお問い合わせください。



厚生労働省



熊本県