

大田区自殺総合対策

# ゲートキーパー手帳

身近な人の悩みに気づいて声をかけ、  
話を聴き、必要な支援につなげましょう



©Ota City

大田区

## この手帳を手にされた皆様へ

日本の自殺者数は、平成10年以降、毎年3万人を超える状況が続きました。自殺者の増加を受け、平成18年に「自殺対策基本法」が成立し、自殺は「個人の問題」ではなく「社会の問題」として考えられるようになり、自殺対策が総合的に推進されてきました。

自殺の多くは、「生きたい」という思いがながらも、様々な悩みにより心理的に追い込まれた末に起こることが明らかになっています。自殺予防のためには、身近な人の悩みに気づき、話を聴いて必要な支援につなげる「ゲートキーパー」が必要不可欠です。

この手帳を手に取った皆様が、ゲートキーパーとして身近な人の生きる希望になることを願っています。ぜひご活用ください。

## 目次

この手帳を手にされた皆様へ	1
1. 自殺対策の基本知識	2
大田区の自殺の現状	3
2. ゲートキーパーの役割と対応	4
(1) 気づく・声かけ	5
(2) 受け止める	7
(3) つなぐ	9
3. 相談窓口一覧	11

# 1

## 自殺対策の基本知識

### ① 自殺は追い込まれた末の死

- 自殺の背景には、心身の病気、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立など様々な要因が複雑に絡み合っています。
- 自殺を図った人の多くは、様々な要因により心理的に追い込まれた結果、うつ病などの精神疾患を発症し、正常な判断ができなくなっています。

### ② 自殺は防ぐことのできる社会的な問題

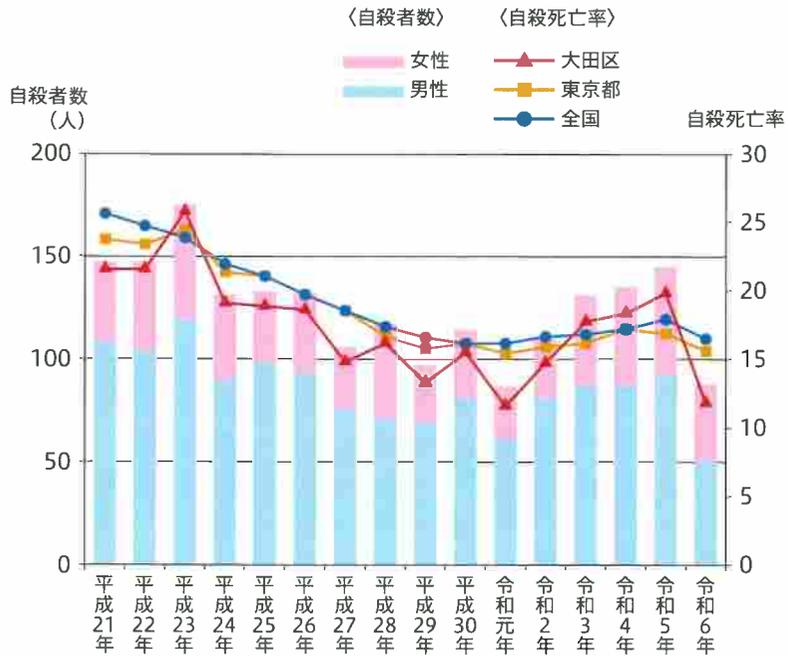
- 自殺の背景にある様々な社会的要因については、制度の見直しや、相談・支援体制の整備など、社会の適切な取組により解決が可能です。
- 自殺に至る前の精神疾患については、適切な治療や社会的な支援により解決できる場合があります。

### ③ 自殺を考えている人の状況

- 自殺を考えている人の多くは、気持ちに余裕がなくなり思考の幅が狭くなった結果、自殺のことばかり考え、他の問題解決方法を考えられなくなっています。
- 「生きたい」気持ちと「死にたい」気持ちの間で揺れ動いています。
- 不眠や体調不良など、自殺の危険を示すサインを発しています

周囲の人が自殺のサインに気づき、支援につなげることが大切

## ●●● 大田区の自殺の現状 ●●●



- 大田区の自殺者数は、平成23年の175人をピークに令和元年まで減少を続けていましたが、令和2年から増加に転じ、令和5年まで右肩上がりに増加していました。令和6年はコロナ禍前の水準へ減少しています。
- 自殺死亡率(人口10万人あたりの自殺者数)についても同様に、令和3年以降は全国・東京都より高い傾向にありましたが、令和6年は全国・東京都よりも自殺死亡率は低い値となっています。
- 年々女性の割合が増加しています。

# ゲートキーパーの役割と対応

## ● ゲートキーパーとは

○地域や職場などで、身近な人の自殺のサインに気づいて、話を聴き、必要に応じて専門機関につなぐ役割を果たす人のことです。



- 気づく……家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。
- 受け止める…本人の気持ちを尊重し、話を聴く。
- つなぐ……早めに専門家への相談を促し、支援につなげる。



# (1) 気づく・声かけ

## 自殺の危機要因

あなたの周りでSOSを出している人はいませんか？  
自殺の多くは、いくつかの「危険因子」が重なり、そこにきっかけとなる出来事が加わって引き起こされます。

### 自殺の危険因子

- 失業
- 仕事上のトラブル、昇任
- 多重債務などの経済的問題
- いじめ
- 本人や家族の重い病気や障害
- こどもが家を離れる
- 家族や親しい人の死別
- 家族とのトラブル など

自殺の危険因子のある人に次のようなサインが見られたら注意が必要です。

### SOSのサインの例

- 表情が暗く元気がない、突然涙ぐむ
- 落ち着かない、イライラしている
- 周囲との交流を避けるようになった
- 仕事や家事の能率が低下したり、ミスが多い
- 身なりに構わなくなる
- 不眠がちになる、お酒の量が増える など



## 勇気を出して声かけを

いつもと違う様子や行動の変化が気になったら、勇気を出して声をかけてみましょう。

- 最近元気がないけど、何かありましたか？
- 眠れていますか？
- 何か力になれることはないですか？



## うつ病について

自殺者の多くは、その直前に何らかのこころの病気が疑われる状態であったことが明らかになっています。  
その中でも、特に自殺と関係の深いのが「うつ病」です。

- 症状**
  - 気持ちが沈む、気力がない
  - 今まで楽しんでいたことが楽しめない
  - 眠れない、食欲がない、集中できない
  - 死んでしまいたいと思う などが2週間以上続く
- 対応**
  - 早めの相談、受診が大切です。
  - かかりつけ医、精神科医、心療内科に相談しましょう。



## (2) 受け止める

やっとの思いで相談を決意した方もいらっしゃいます。  
「相談してよかった」と感じてもらえるよう、ていねいな対応を心がけましょう。

### 好ましい対応

- 相手の悩みを真剣な態度で受け止める
- 「大変でしたね」「よく耐えてきましたね」と相手の気持ちに寄り添い、共感の気持ちを伝える
- 相手のペースに合わせ、せかさずに、時には沈黙を共有する
- 「心配している」という気持ちを伝える
- 「話してくれてありがとう」と感謝を伝える



### 好ましくない対応

- 話をそらす
- 質問攻めにする
- 「もっと頑張って」「あなたなら大丈夫」など安易に励ます
- 「あなたに原因があるのでは?」「逃げてはダメ」と批判する
- 「命を粗末にしてはいけない」と一般論を押し付ける

「相談しなければよかった…」  
と思うかも。



### ●●●「死にたい」と言われたときは●●●

「死にたい」と話す人は、実は、そこから「抜け出したい」「生きたい」という気持ちと闘っています。  
打ち明けられたら、あわてず、驚かず、  
どうして死にたいのか聞いてみます。



### TALK(トーク)の原則

**Tell**  
(話す)

「あなたのことを心配している」  
と言葉に出す。

**Ask**  
(尋ねる)

「自殺を考えているのか？」  
とはっきり尋ねる。率直に尋ねても危険  
ではなく、自殺予防の第一歩となる。

**Listen**  
(聞く)

相手の気持ちを傾聴し、絶望的な気持ち  
を真剣に聞く。

**Keep Safe**  
(安全を守る)

安全を確保し適切な援助を求める。

### (3) つなぐ

話を聞いてもらうだけでもご本人の気持ちは楽になりますが、困っている問題が解決しないと自殺のリスクはそのままです。自殺をほのめかす場合は早めに専門家の力を借りることが必要です。

専門家への相談に抵抗感を示す人もいます。押し付けるのではなく、ご本人が受診や相談を受け入れられるようサポートしてください。

#### 専門家に「つなぐ」ために行いたいこと

- 相談者に、相談先の情報をていねいに具体的に伝える。
- できる限り相談先(医療機関・保健所など)に連絡をとり、相談場所や日時などを具体的に設定する。
- 可能であれば同行する。

専門の相談先につないだら、それで終わりではありません。引き続き、優しく寄り添いながら見守りましょう。特別に何かする必要はありませんが、「いつでも話を聞くよ」と伝え、普段どおりに接してください。



#### ● ● ● 支援者のメンタルヘルスについて ● ● ●

自殺に気持ちが傾いている人の支えになることはとても大切ですが、とても大変でもあります。

あなた自身のこころが健康でなければ、良いサポートを続けることはできません。

しんどいと思ったら、ひとりで抱え込まず、専門相談機関に相談してください。

こころの健康を保つためには、あなた自身のストレスに気づき、なるべくその日のうちに解消することが大切です。

睡眠をとり、自分にあった方法でリラックスしましょう。

十分な睡眠



適度な運動



ゆっくり入浴



# 相談窓口一覧

\*特別な記述がない限り、祝日・年末年始を除きます。  
最新情報はホームページ等でご確認ください。



## 1 「生きる支援」の総合相談窓口

どこに相談すればよいか分からない場合もこちらへご相談ください。  
(遺族やこころの健康、精神障がいに関するご相談もお受けします)

大田区大森地域福祉課	03-6436-8750	月～金 8時30分～17時
調布地域福祉課	03-6425-7555	
蒲田地域福祉課	03-6424-5040	
糎谷・羽田地域福祉課	03-6423-8892	

## 2 自殺防止

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～	0570-087478	正午～翌朝5時30分 (年中無休)
東京自殺防止センター	03-5286-9090	月 22時30分～ 翌日午前2時30分 火 17時～ 翌日午前2時30分 水・木・金・土・日 20時～ 翌日午前2時30分
#いのちSOS	0120-061-338	24時間
東京いのちの電話	03-3264-4343	24時間(年中無休)
	メール相談はこちらからご確認ください <a href="https://netsoudan.inochinodenwa.org/">https://netsoudan.inochinodenwa.org/</a>	
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間
東京都 夜間こころの電話相談	03-5155-5028	17時～21時30分

## 3 大切な人を失くされた方

とうきょう自死遺族総合支援窓口	03-5357-1536	月～金 14時～18時 日曜日 13時～17時
-----------------	--------------	----------------------------

## 4 中小規模企業向け こころや身体に関する健康相談

大田地域産業保健センター	03-3772-2402	月～金 9時～17時 *相談は要予約
--------------	--------------	-----------------------

## 5 働いている人のメンタルヘルス・過重労働による健康被害など

働く人の「こころの耳電話相談」 (厚生労働省)	0120-565-455	月～金 17時～22時 土・日 10時～16時
	メール相談はこちらからご確認ください <a href="https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/">https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/</a>	

## 6 中小企業融資あっせん

大田区産業振興課	03-3733-6185	月～金 8時30分～17時
----------	--------------	------------------

## 7 就職の相談

ハローワーク大森	03-5493-8609	月～金 8時30分～17時15分
----------	--------------	---------------------

## 8 賃金の不払い・解雇などの労働全般

東京都ろうどう110番	0570-00-6110	月～金 9時～20時 土 9時～17時
-------------	--------------	------------------------

## 9 サラ金・多重債務の相談

大田区立消費者生活センター	03-3736-0123	月～金 9時～16時30分
法テラス (日本司法支援センター)	0570-078374	月～金 9時～21時 土 9時～17時
	メール相談はこちらからご確認ください <a href="https://www.houterasu.or.jp/">https://www.houterasu.or.jp/</a>	

## 10 生活、仕事、住まいなどの相談

大田区生活再建・就労サポートセンター JOBOTA(ジョボタ)	03-6423-0251	月～土 10時～18時
------------------------------------	--------------	----------------

## 11 法律相談（弁護士による相談）

大田区広聴広報課	03-5744-1135	月・水・金 ①13時30分 ②13時55分 ③14時20分 ④14時45分 ⑤15時10分 *相談は要予約
----------	--------------	-------------------------------------------------------------------

## 12 生活の相談（家族、女性、パートナーからの暴力など）

大田区大森生活福祉課	03-5843-1028	月～金 8時30分～17時
調布生活福祉課	03-3726-5551	
蒲田生活福祉課	03-6715-8800	
糎谷・羽田生活福祉課	03-3741-6521	
大田区DV相談ダイヤル	03-6423-0502	月～金 9時～17時
大田区男性相談ダイヤル	03-6404-6020	第2、4金曜日 17時～20時

## 13 女性のさまざまな相談

女性のためのたんぼぼ相談	03-3766-6581	詳細は大田区 ホームページ をご確認ください。 
--------------	--------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 14 高齢者の健康や介護の相談

大田区大森地域福祉課	03-5764-0658	月～金 8時30分～17時
調布地域福祉課	03-3726-6031	
蒲田地域福祉課	03-5713-1508	
糎谷・羽田地域福祉課	03-3741-6525	
各地域包括支援センター	お住まいの地域包括支援センターの電話番号は 上記各地域福祉課へお問い合わせください。	

## 15 身体障がい者の相談

大田区大森地域福祉課	03-5764-0657	月～金 8時30分～17時
調布地域福祉課	03-3726-2181	
蒲田地域福祉課	03-5713-1504	
糎谷・羽田地域福祉課	03-3743-4281	

## 16 知的障がい者の相談

大田区大森地域福祉課	03-5764-0710	月～金 8時30分～17時
調布地域福祉課	03-3726-6032	
蒲田地域福祉課	03-5713-1507	
糎谷・羽田地域福祉課	03-3741-6526	

## 17 ひとり親家庭の相談

東京都ひとり親家庭支援センター ～はあと～ 生活相談 養育費相談 離婚前後の法律相談 面会交流支援	03-6272-8720	月土日祝 9時～17時半 火水木金 9時～20時半
～はあと飯田橋～ 就業相談	03-3263-3451	月水木土日祝 9時～17時半 火金 9時～20時半

## 18 18歳未満の子どもあらゆる相談

大田区子ども家庭支援センター	03-5753-7830	月～金 9時～18時 土 9時30分～18時
東京都品川児童相談所	03-3474-5442	月～金 9時～17時

## 19 いじめや不登校のこと

大田区立教育センター 教育相談（中学生まで）	03-5748-1201	月～金 9時～19時 土日 9時～17時
---------------------------	--------------	-------------------------

## 20 子どものSOS

24時間子供SOSダイヤル （文部科学省）	0120-0-78310	24時間（年中無休）
子どもの人権110番 （法務省）	0120-007-110	月～金 8時30分～17時15分

## 21 こども・若者向け相談・居場所支援

若者サポートセンター「フラットおおた」 （概ね15歳～39歳まで）	03-6451-8433	月～土 9時～20時 （第3土曜除く）
--------------------------------------	--------------	------------------------



大田区自殺総合対策 ゲートキーパー手帳

発行日 令和7年8月

発行 大田区保健所

〒144-8621 大田区蒲田5-13-14

電話 03-5744-1683

FAX 03-5744-1523

