



あなたも  
「ゲートキーパー」に  
なりませんか

大切な人が  
悩んで  
いたら



毎年、全国で**約2万人の方が自殺**で亡くなっています。

自殺を考える人は、自ら死にたいと思っているのではなく、様々な要因で心理的に追い詰められ、死を考えざるを得ないほどに悩み、

「生きたい」と「死にたい」の間を揺れ動いています。

悩みを抱えた方の多くは、誰にも相談することなく、

**ひとりで思い悩んでいます。**

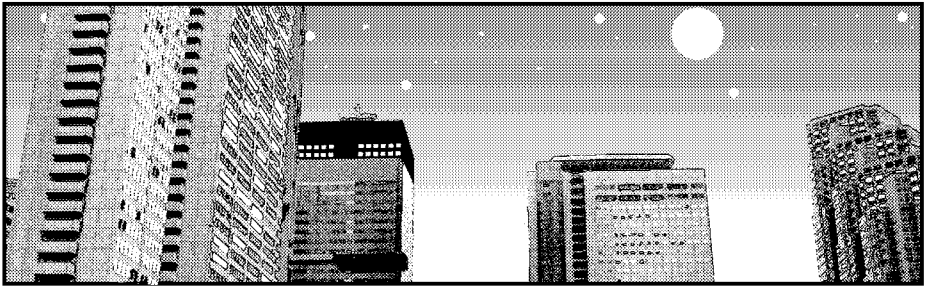
自殺を予防するには、悩みを抱える人が発するサインにできるだけ早く気づいて、声をかけ、話を聞き、専門家につなぎ、暖かく見守る

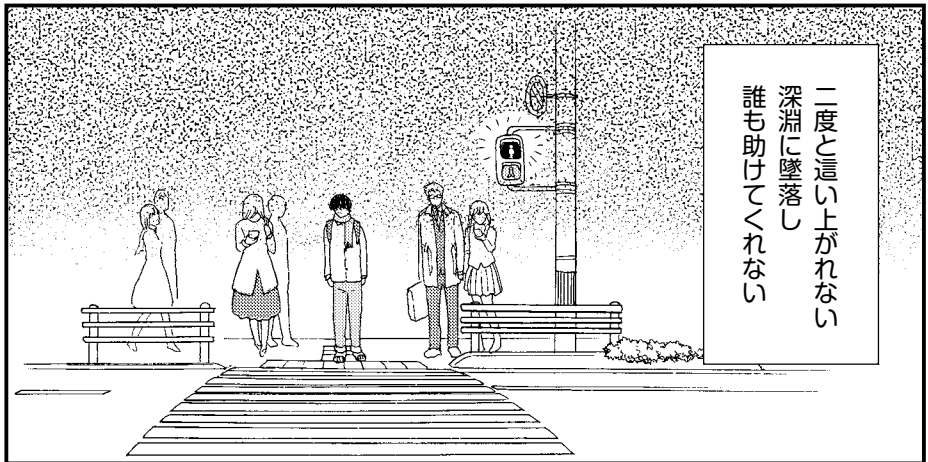
「**ゲートキーパー**」という役割を

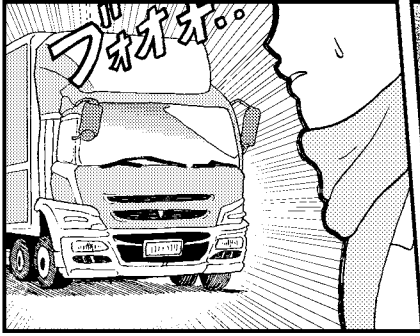
私たちみんなが果たしていくことが大切です。

このマンガをきっかけに、あなたもゲートキーパーとして、あなたの大切な人を見守ってあげてください。

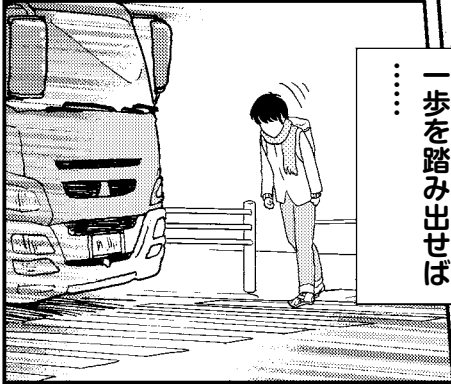




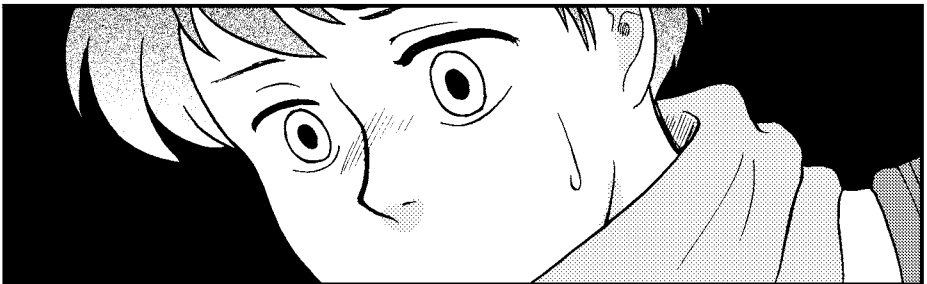
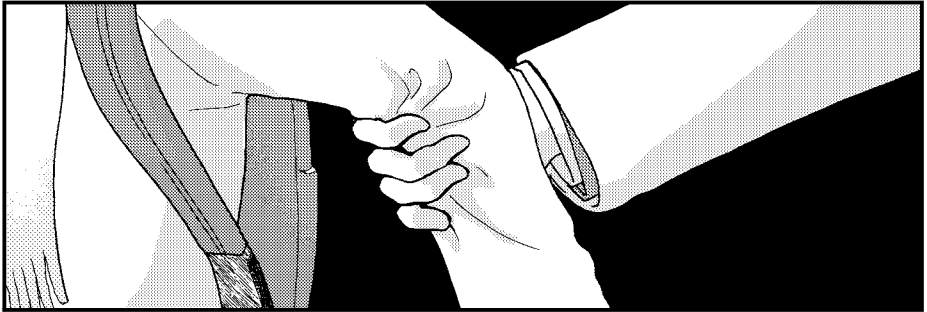


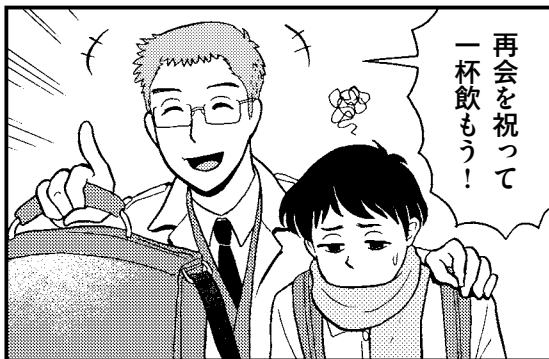
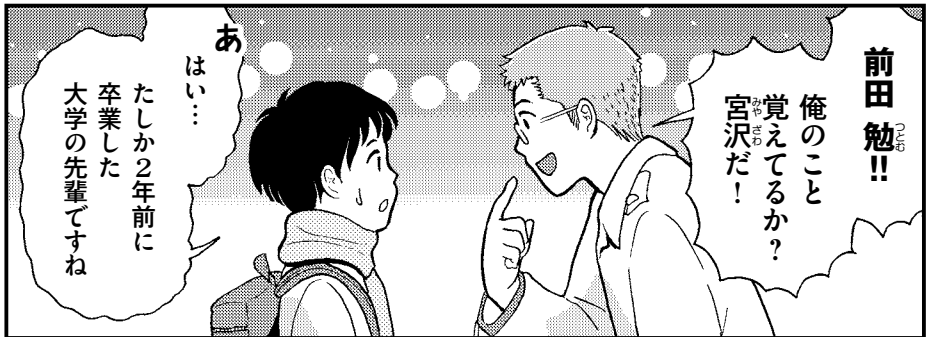


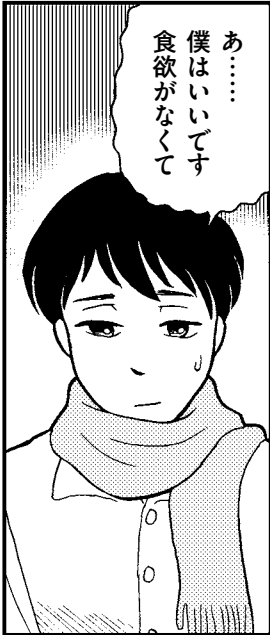
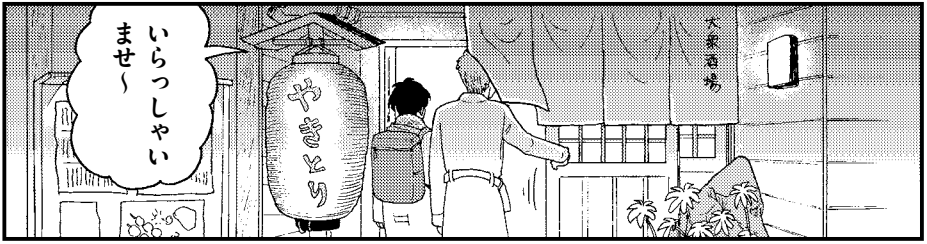
苦痛の沼で  
もがき続け  
終わりが無い

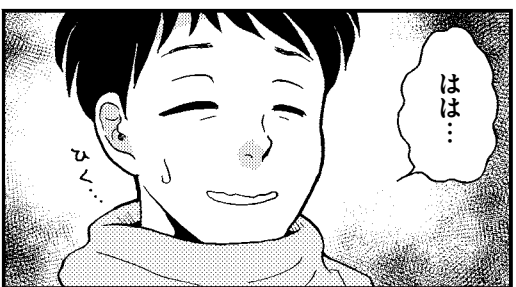


一歩を…  
一歩を踏み出せば  
……

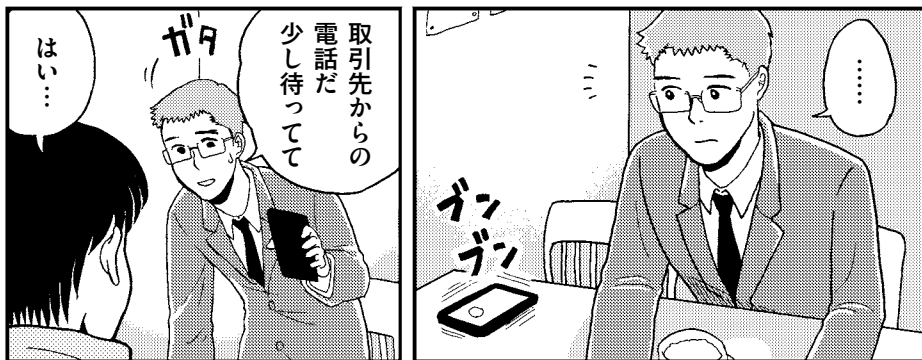
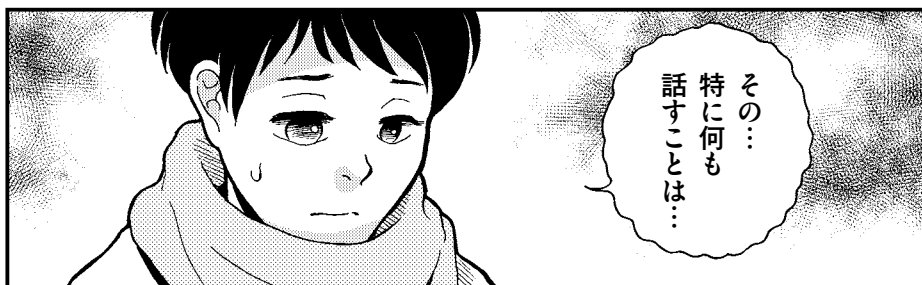


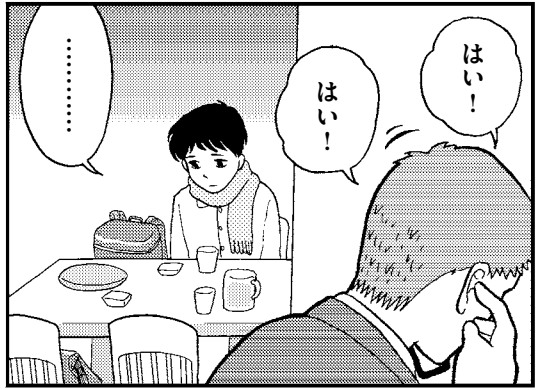


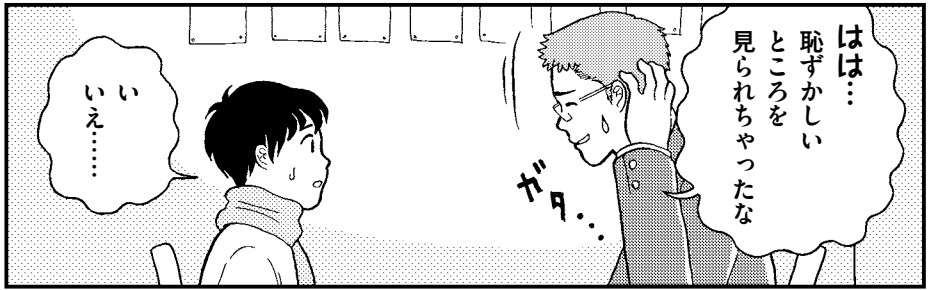


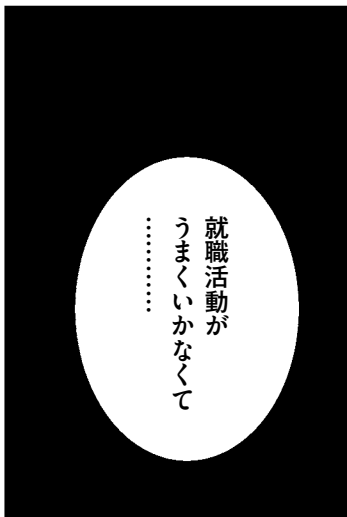
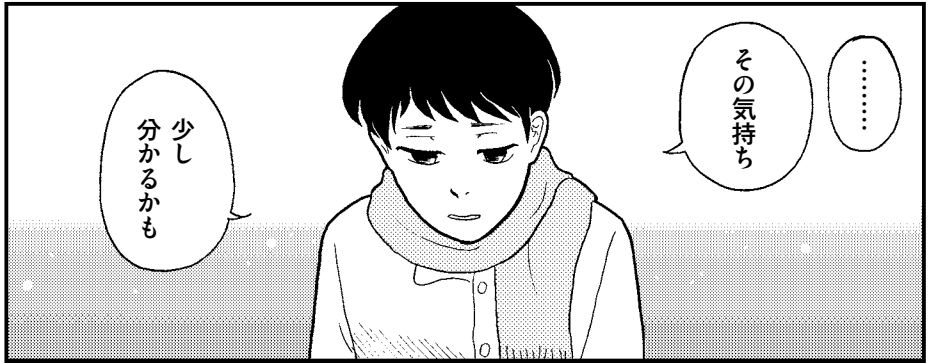


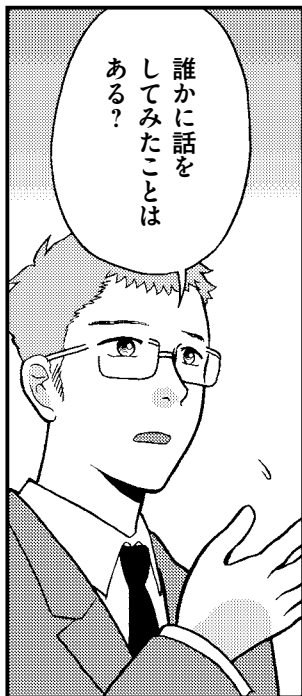




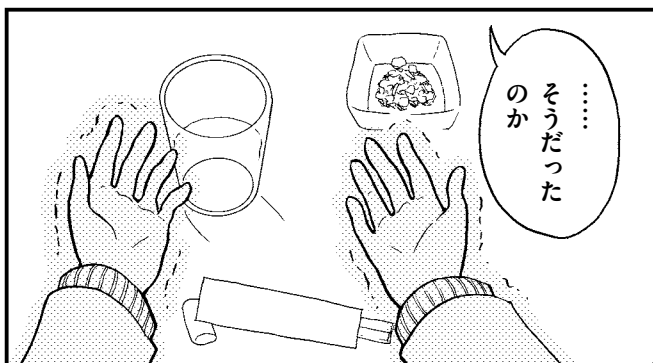






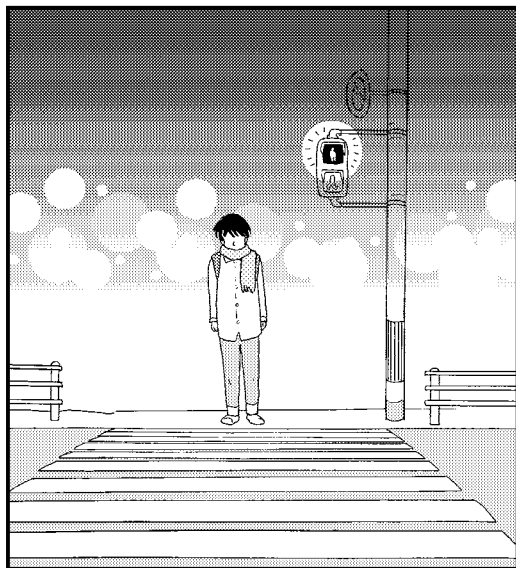
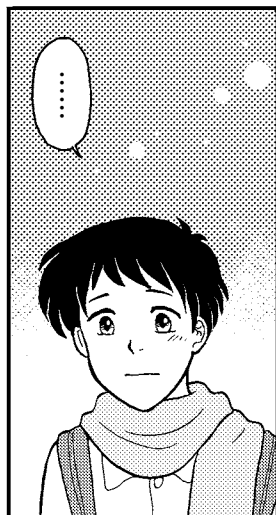


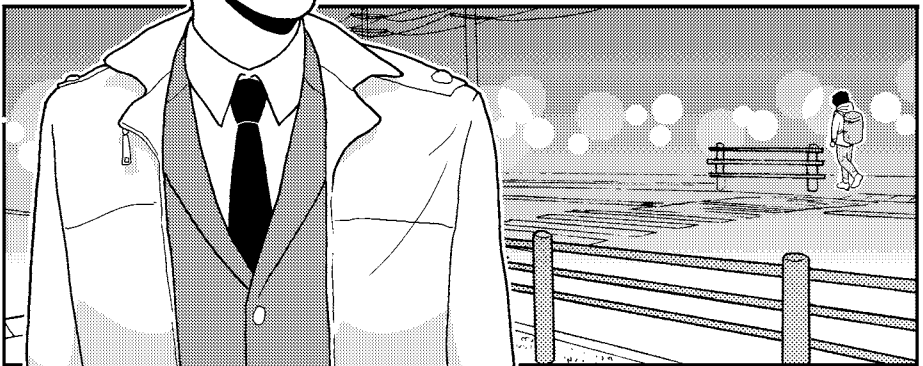
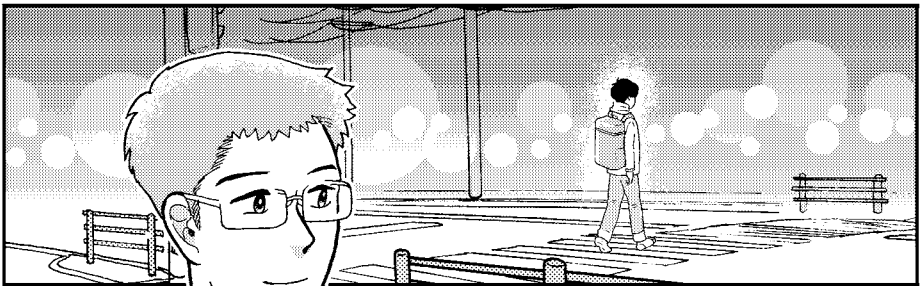
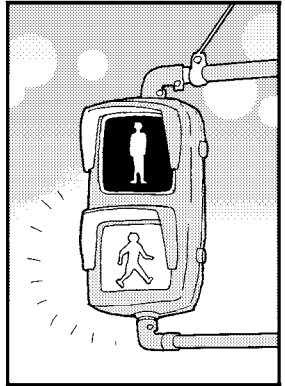
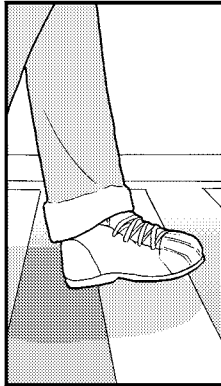
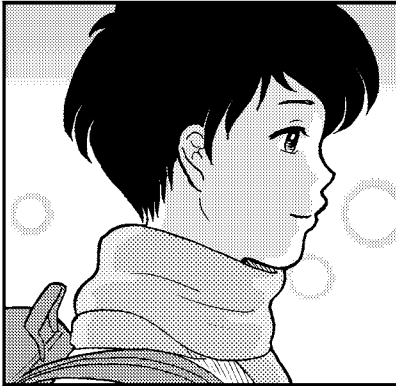
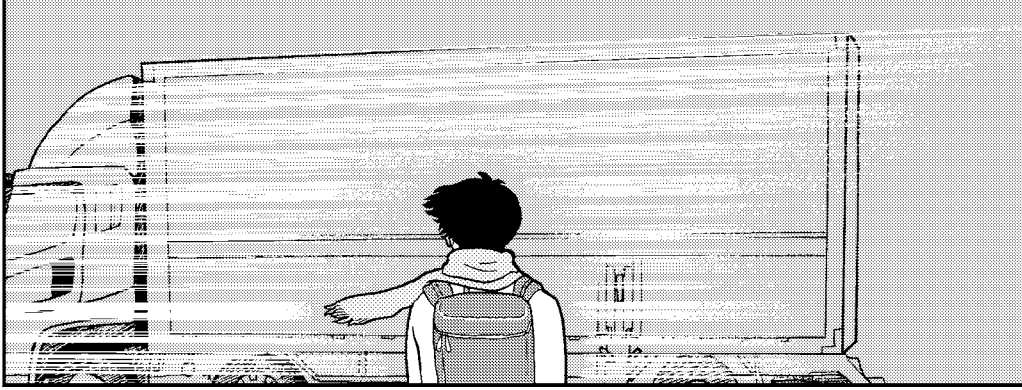













# ひとりで悩まず相談を

## 電話相談

### 京都府自殺ストップセンター

電話番号	0570-783-797
LINE 電話相談	QRコードから「友だち」登録のうえ、無料通話機能をご利用ください。 ※「トーク」による相談は行っておりません。 
相談対応日時	月～金曜日（9時～20時） （年末年始・祝日除く）


### 京都いのちの電話

電話番号	075-864-4343
相談対応日時	年中無休（24時間）


### ナビダイヤルいのちの電話

電話番号	0570-783-556
相談対応日時	毎日（10時～22時）

### よりそいホットライン

電話番号	 0120-279-338
相談対応日時	年中無休（24時間）

### 自殺予防いのちの電話

電話番号	 0120-783-556
相談対応日時	毎月10日（8時～翌朝8時）

### 京都自死・自殺相談センター Sotto


電話番号	075-365-1616
相談対応日時	金・土曜日（19時～25時）

### チャイルドライン ※18才までの子どもがかけられる電話

電話番号	 0120-99-7777
相談対応日時	毎日（16時～21時）

## SNS相談

「厚生労働省 SNS相談」で検索してください。

厚生労働省 SNS相談 

## その他

- 小中高校生の皆さんは、ご家族、学校や塾の先生、スクールカウンセラーなど信頼できる身近な大人に相談してみてください。
- 大学生の方は、大学の学生相談や保健センターを利用してみてください。

## ゲートキーパーの役割

### 気づき

家族や仲間の「いつもと違う」  
変化に気づいたら……

### 傾聴

本人の気持ちを尊重して  
耳を傾けてください。

※本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

### 声かけ

一歩、勇気を出して  
声をかけてみましょう。

### つなぎ

早めに専門家に相談することを  
促しましょう。



何か悩んでる？  
よかったら話してみて

なんか元気がない  
けど、大丈夫？

etc.

### 見守り

温かく寄り添いながら、  
見守ってあげてください。



# 大切な人が悩んでいたら あなたも「ゲートキーパー」になりませんか

2020年3月 第1版第1刷発行

発行：京都府健康福祉部地域福祉推進課  
〒602-8570 京都市上京区下立売通新町西入藪ノ内町  
TEL 075-414-4626 / FAX 075-414-4615  
E-mail [chiikifukushi@pref.kyoto.lg.jp](mailto:chiikifukushi@pref.kyoto.lg.jp)

原案：戦文鋭（京都精華大学 マンガ学部）  
作画：野路文紗子

監修：三河かおり／ユー・スギョン（京都精華大学 マンガ学部）  
編集：京都精華大学（京都国際マンガミュージアム）事業推進室

※本書は京都府と京都精華大学との包括協定をもとに制作しました。  
※本書のコピー・スキャン・デジタル化などの無断複製・転載は著作権法上での例外を除き禁じられています。