

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、

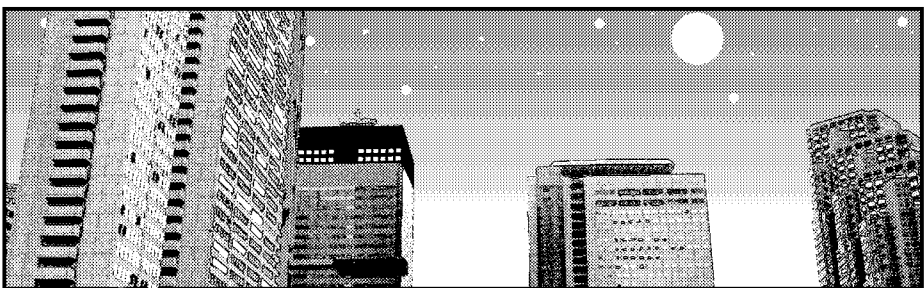
ひとりで思い悩んでいます。

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

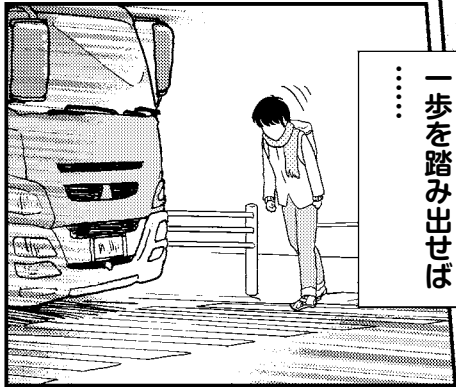
私たちみんなが果たしていくことが大切です。

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。

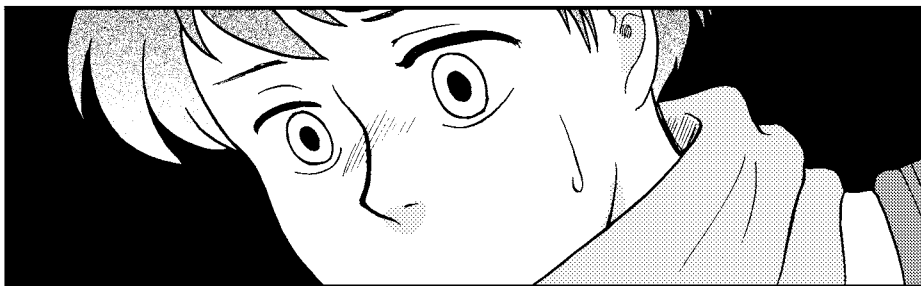
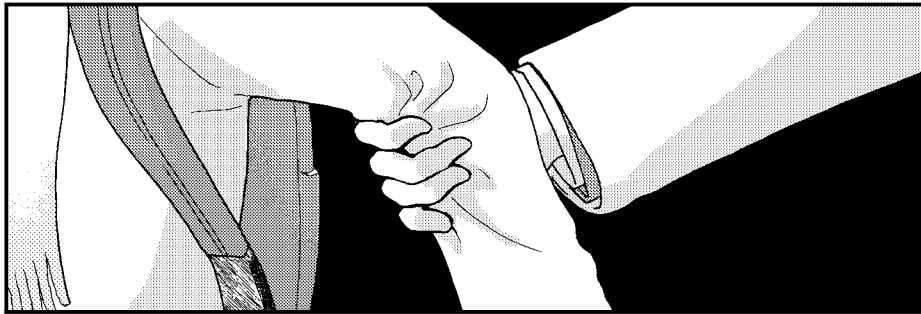




苦痛の沼で  
もがき続け  
終わりが無い



一步を…  
一步を踏み出せば



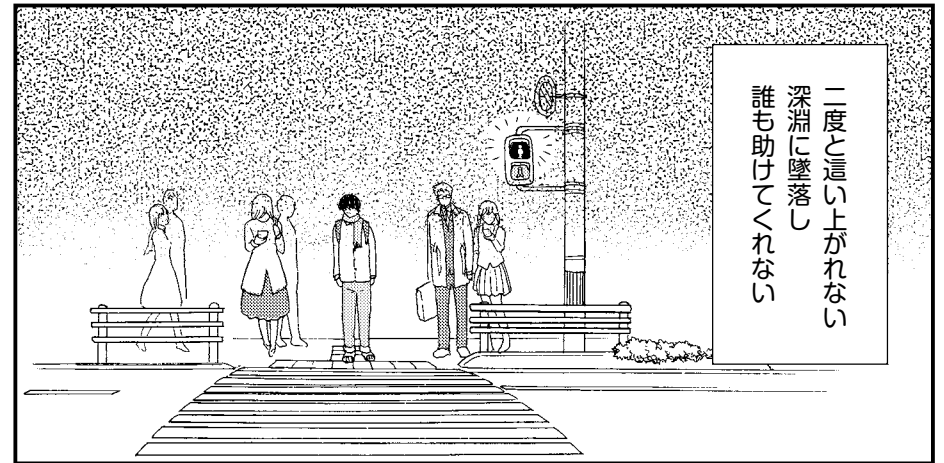
一次面接にお越し  
ございました。  
厳正なる選考の結果、  
今回はご縁がなかったということで

え…不採用の理由？  
なんというか  
暗いんですよ  
うちは接客が  
メインなんで…

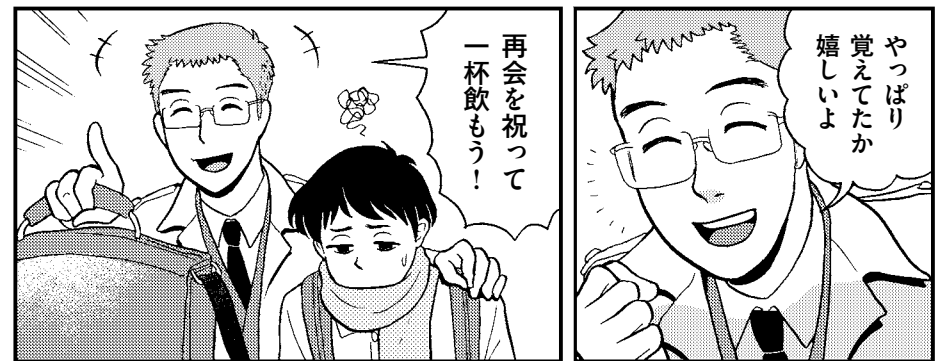
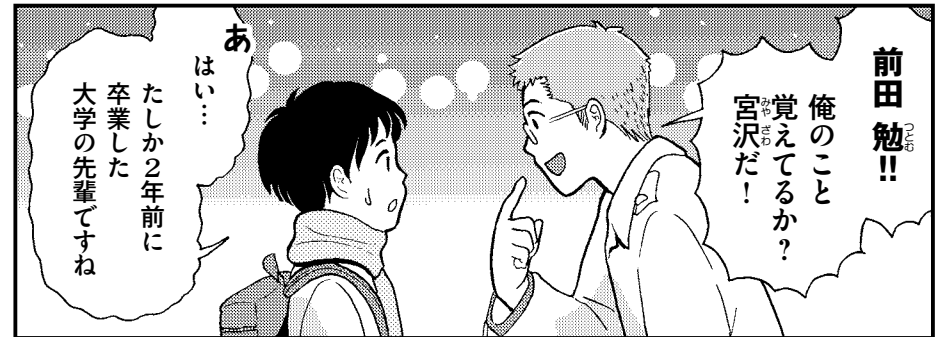
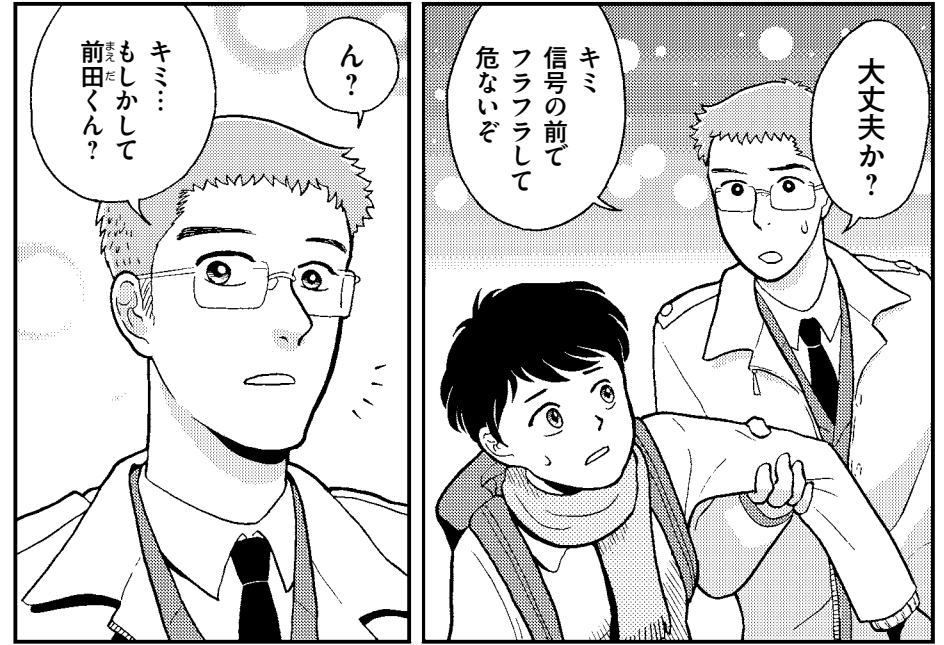
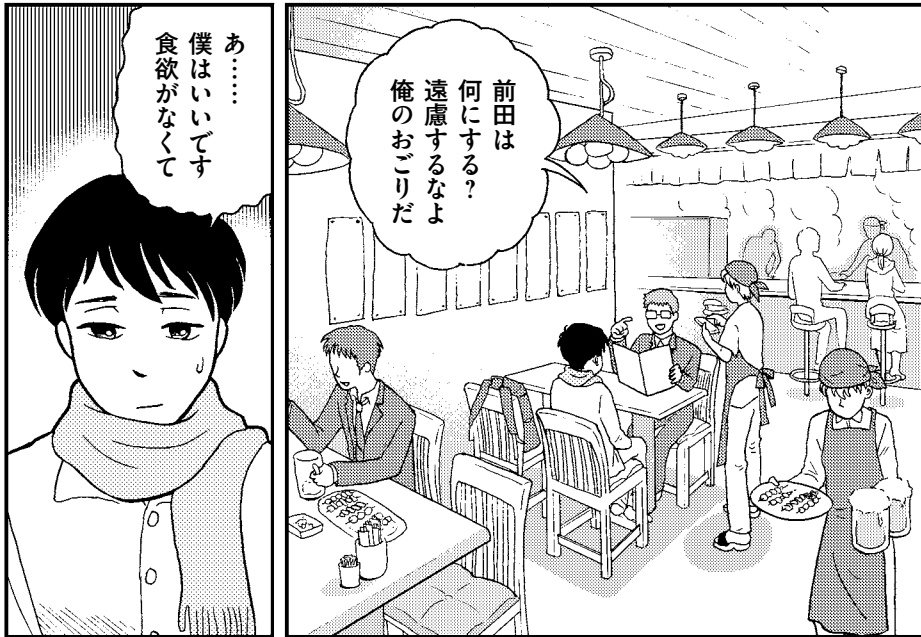
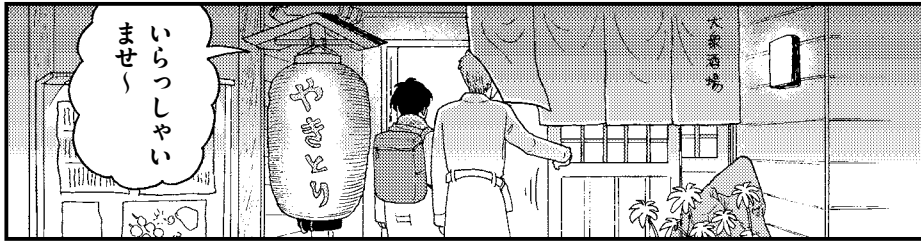
残念ながら、不採用と  
させていただきます

同じコースの学生は  
ほとんど内定も決まったのに  
キミは危機感を感じないのかね

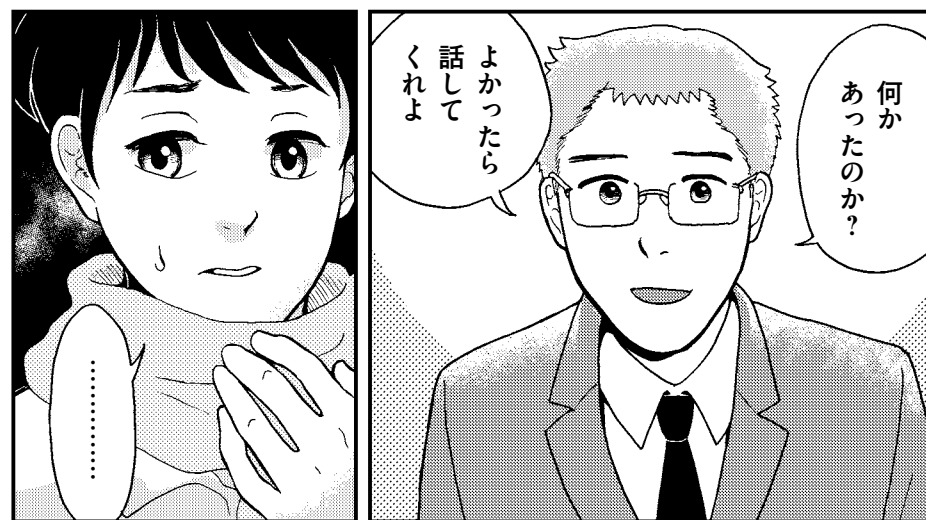
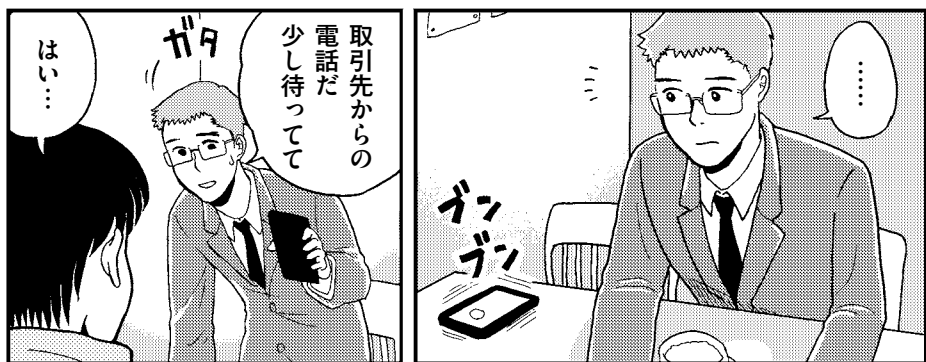
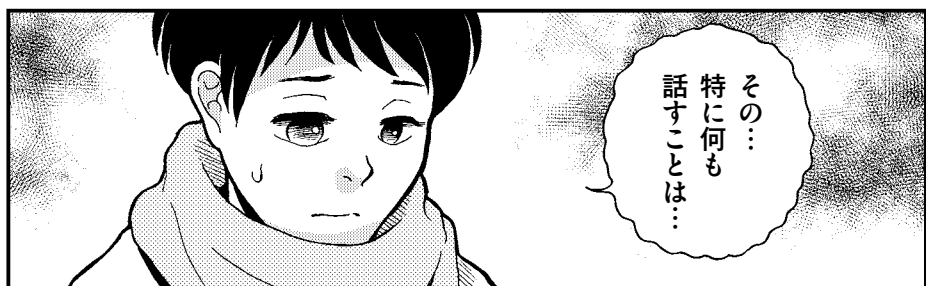
また  
不採用…!?!  
3月になっても  
内定がひとつも  
もらえないなんて

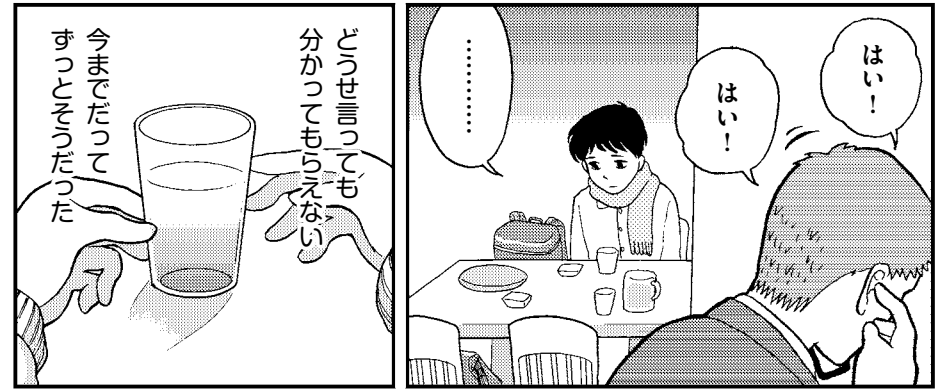
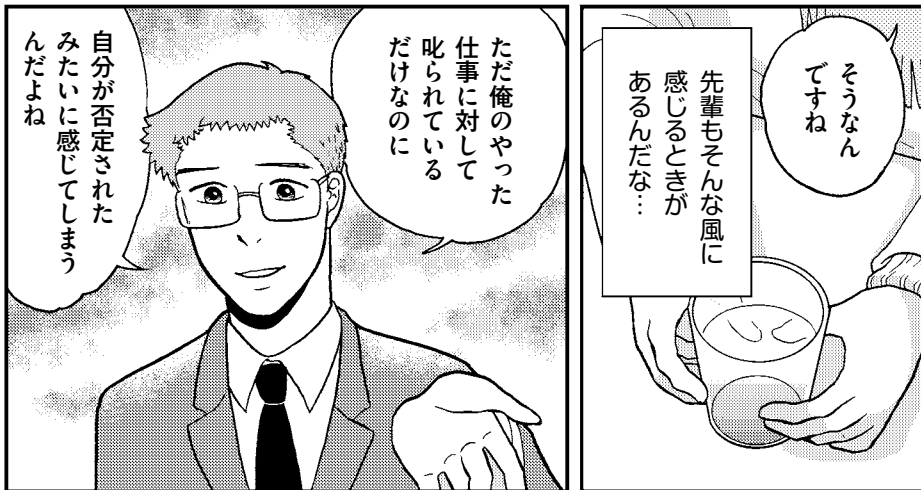
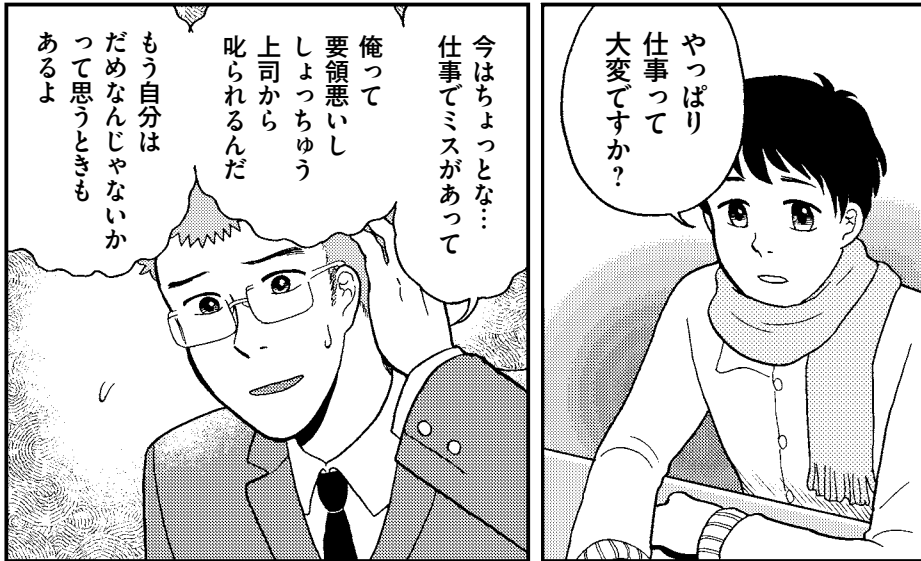
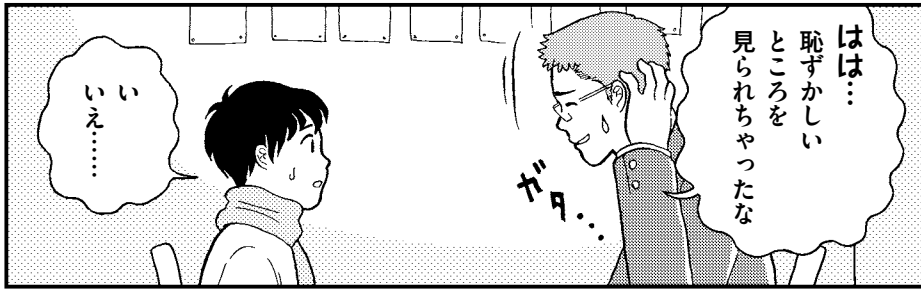


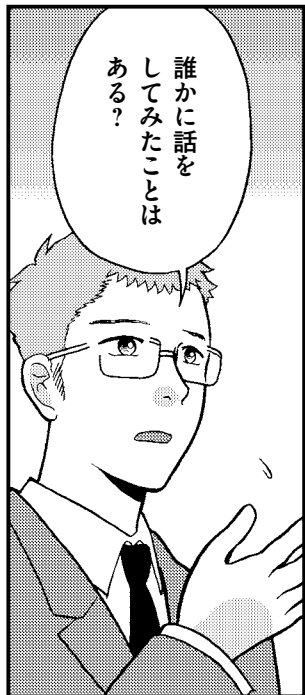
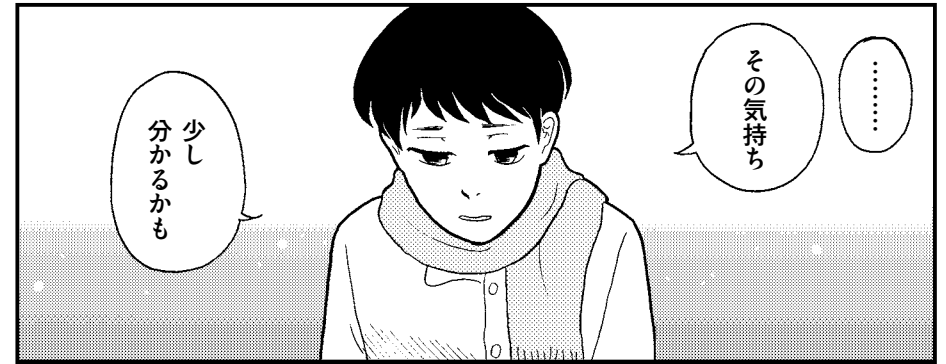
二度と這い上がれない  
深淵に墜落し  
誰も助けてくれない

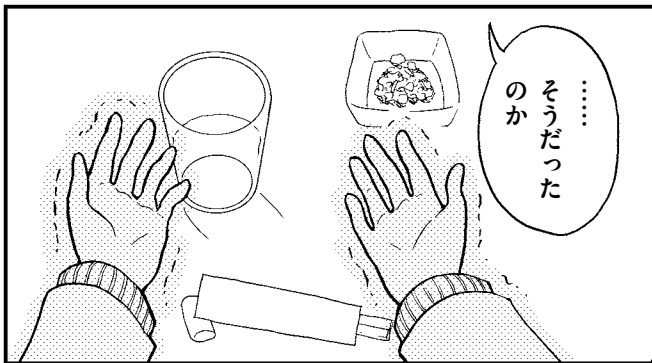




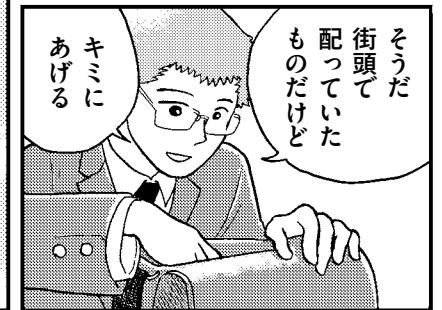
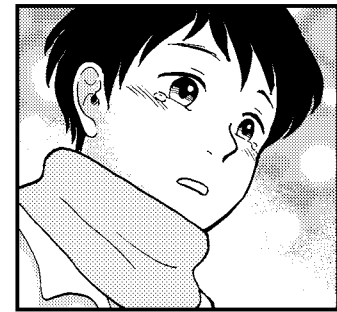
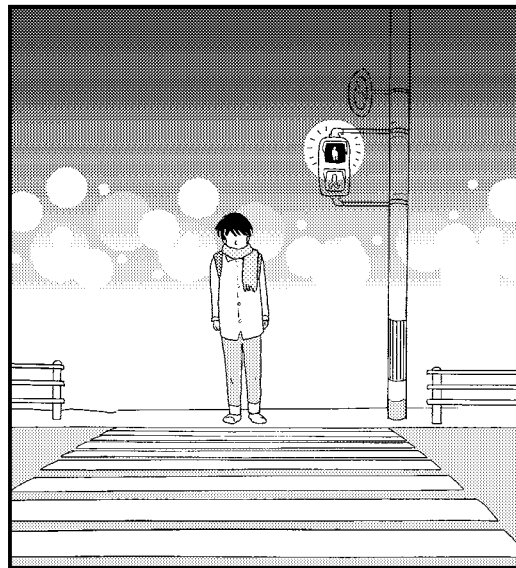
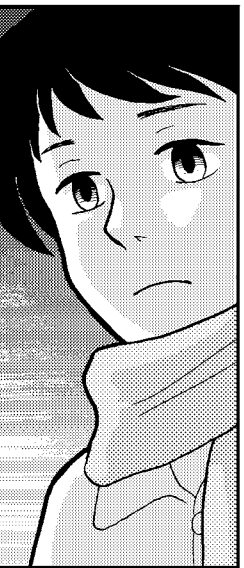
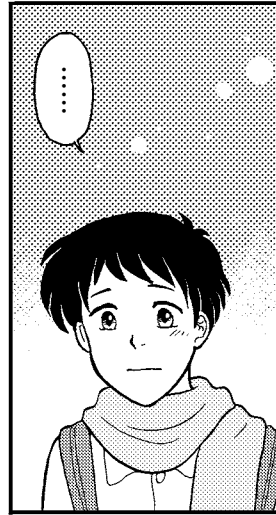
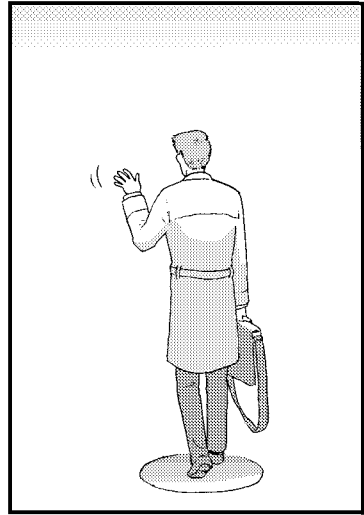












# ひとりで悩まず相談を

## 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

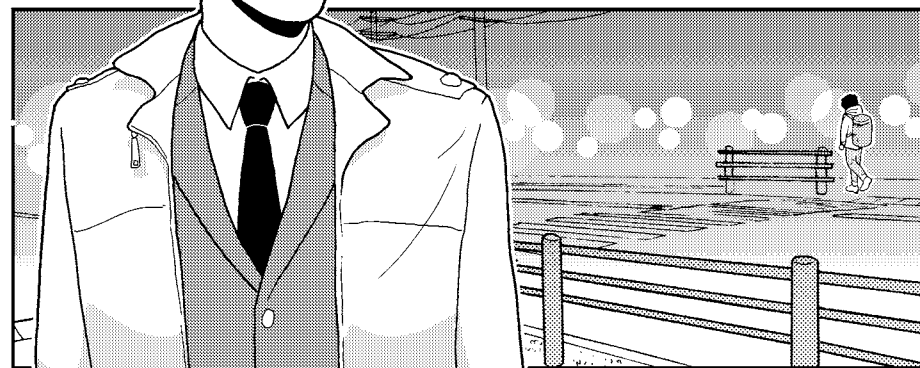
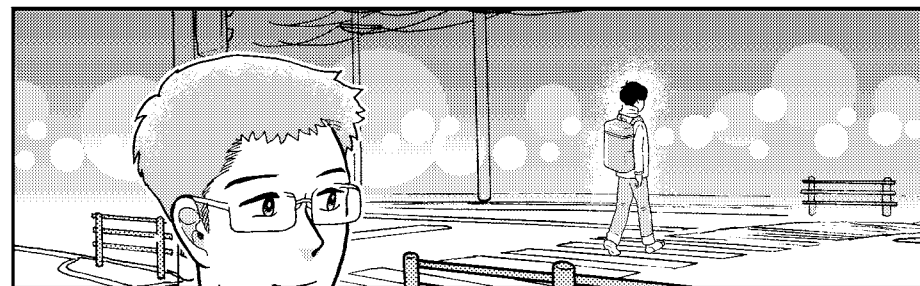
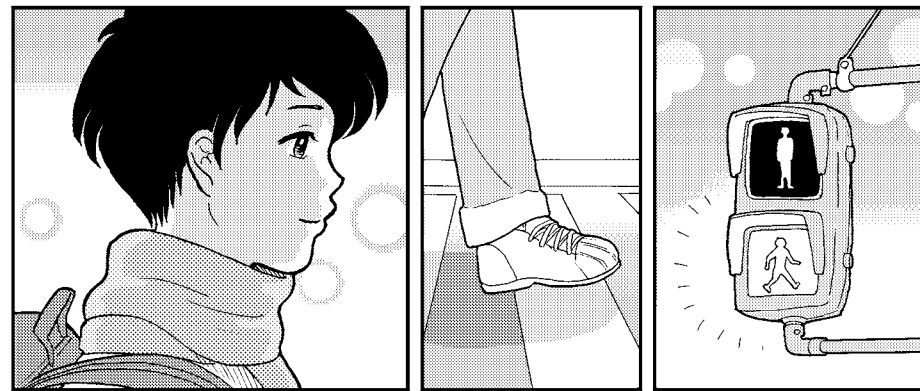
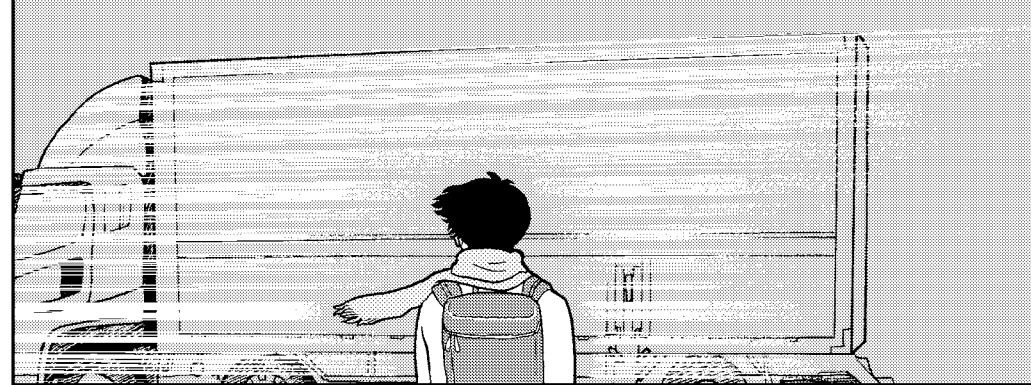
### 見守り

温かく寄り添いながら、  
見守ってあげてください。



なんか元気がないけど、大丈夫？

etc.





# 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。