

# 女性のための ゲートキーパー手帳

Azalea handbook



関西福祉科学大学 教授 都村尚子 監修



## はじめに

性別に関係なく女性も活躍する社会となりましたが、女性だからこそその困難にも遭遇します。その苦しみを乗り越えるには誰かの支えが必要です。

この手帳はそんな女性を支える皆さんに届けます。

### つつじ (アゼリア)

柏原市の花

淡いピンク色の花を咲かせるつつじは本書のイメージに適しているため、愛称を *Azalea Handbook* にしました





## 女性のライフステージごとの要因

～どのようなことで自殺をしたくなるのか～

失業や借金の  
経済・生活問題

子育てや親の介護

心身の病気などの  
健康問題

学校や職場、  
家庭での人間関係

結婚や妊娠、出産などの  
ライフイベント

過重労働や  
職場の異動

上記以外にもさまざまな要因があります。





## 女性の健康とメンタルヘルス

～代表的な女性のメンタルヘルスにおけるリスク～

- 月経前不快気分障害（PMDD）

月経周期による女性ホルモンの急激な変化によりイライラしたり、気分が落ち込んだりして、うつ病を発症してしまうことがあります。

- マタニティーブルーズと産後うつ

出産後、憂鬱になったり、涙が止まらなかったりする症状（マタニティーブルーズ）で、個人差があります。出産によるホルモンバランスの大きな変動や身体的な負担、慣れない育児などが原因とされています。多くは1週間程度で自然に回復していきませんが、症状が続く場合には産後うつが疑われることがあります。

- 更年期障害

女性ホルモンの減少が主な原因で、「汗をかきやすい」「すぐイライラする」などさまざまな症状が現れ、生活に支障が出る場合をいいます。

更年期障害になると、QOL(生活の質)が低下して、仕事や育児がうまくできず、気分が落ち込んだり、悩んだりします。



## 自殺行動を考えている人の心理

～正しく理解し、支えましょう～

自殺に至る経過にはさまざまな要因が複雑に関係しています。

自殺行動を考えている人は、ほとんどの人が「“生きたい”という願望」と「“死にたい・死ぬしかない”という衝動」を持っていることが多いといわれています(両価性)。

自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、その多くは防ぐこともできるとされています。





## ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人のことを

# ゲートキーパー

G a t e   K e e p e r

といいます

※ゲートキーパーは、「命の門番」ともいわれます

ゲートキーパーは専門家だけでなく  
誰もがなれます！



## ゲートキーパーの役割

～5つのステップで寄り添おう～

### ① 気づき

家族や仲間の  
変化に気づく

### ⑤ 見守り

温かく寄り添いなが  
ら、じっくりと見守る



### ② 声かけ

一歩、勇気を  
出して声をかける

### ④ つなぎ

専門家に相談  
するよう促す

### ③ 傾聴

本人の気持ちを  
尊重し、耳を傾ける



## ゲートキーパーの心得

～ゲートキーパーには、次のようなポイントがあります～

❖ 自らが相手と関わるための心の準備をしましょう  
(深呼吸、マインドフルネスなど)

❖ 温かみのある対応をしましょう  
(少し近い距離で)

❖ 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう  
(目をみる、反復するなど)

❖ 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう  
(あいづち、うなずきなど)

❖ 相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう  
(「これまで頑張ってこられましたね」など)

✿ 心配していることを伝えましょう  
(「大丈夫ですか?」など)

✿ わかりやすく、かつゆっくりと話しましょう  
(低めの声で、落ち着いて)

✿ 一緒に考えることが支援です  
(「一緒に考えていきましょう」など)

✿ 準備やスキルアップも大切です  
(ゲートキーパー研修を受けましょう)

✿ 自分が相談に乗って困ったときのつなぎ先  
(相談窓口等)を知っておきましょう  
※10ページ参照

✿ ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も  
大切です (ひとりで抱え込まないで)

厚生労働省ホームページ参照



## 悩んでいる人への接し方

### 「りはあさる」

#### りすく評価（リスク評価）

消えたい気持ちや死にたい気持ちがあるかを本人にはっきりと尋ねてみましょう

#### はんだん（判断）・批判せず聴く

どんな気持ちなのか話してもらうようにしましょう

#### あんしん（安心）

適切な支援で良くなる可能性があることも伝えましょう

#### さぽーと（サポート）を得るように勧める

医療機関や関係機関に相談するように勧めてみましょう

#### せるふへるぷ（セルフヘルプ）


家族などの身近な人に相談をすることや、自分に合う対処法を勧めてみたりするのもよいかもしれません



## 相談窓口一覧

～まずは相談してみませんか？～

窓口	内容	連絡先
市役所	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ からだとこころの相談</li> <li>➤ 妊娠・出産・子育ての相談</li> <li>➤ カウンセラーによる女性のための相談</li> </ul>	柏原市役所代表 ☎ 972-1501 
大阪府	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ こころの健康相談</li> <li>➤ 女性の悩み相談</li> <li>➤ 配偶者からの暴力に関する相談</li> <li>➤ 性暴力・性被害に関する相談など</li> </ul>	
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ こころの健康相談統一ダイヤル</li> <li>➤ 関西いのちの電話</li> <li>➤ 大阪自殺防止センター</li> <li>➤ こころの救急箱</li> <li>➤ 自殺防止いのちの電話</li> </ul>	



柏原市 健康づくり課

〒582-8555 柏原市安堂町1番55号

TEL : 072-920-7381

FAX : 072-920-7036

この手帳は令和8年（2026年）3月に発行しています