

堺市ゲートキーパー研修 プロローグ

みんなで支えよう大切ないのち
～ゲートキーパーって何ですのん？～

堺市こころの健康センター いのちの応援係

テキストの内容

- 自殺予防の基本認識
- ゲートキーパーとは？
- ゲートキーパーの役割
 - 「気づく」
 - 「話を聴く」
 - 「つなぐ」
 - 「見守る」

みなさんはどんなことで悩めますか？

私たちは、健康のこと、家族のこと、仕事のことなど様々な要因から様々な悩みを抱えています。



では自殺を考える人は
どんな悩みを抱えているのでしょうか？

自殺の背景には、様々な要因とその人の性格傾向、価値観などが複雑に関係しています。



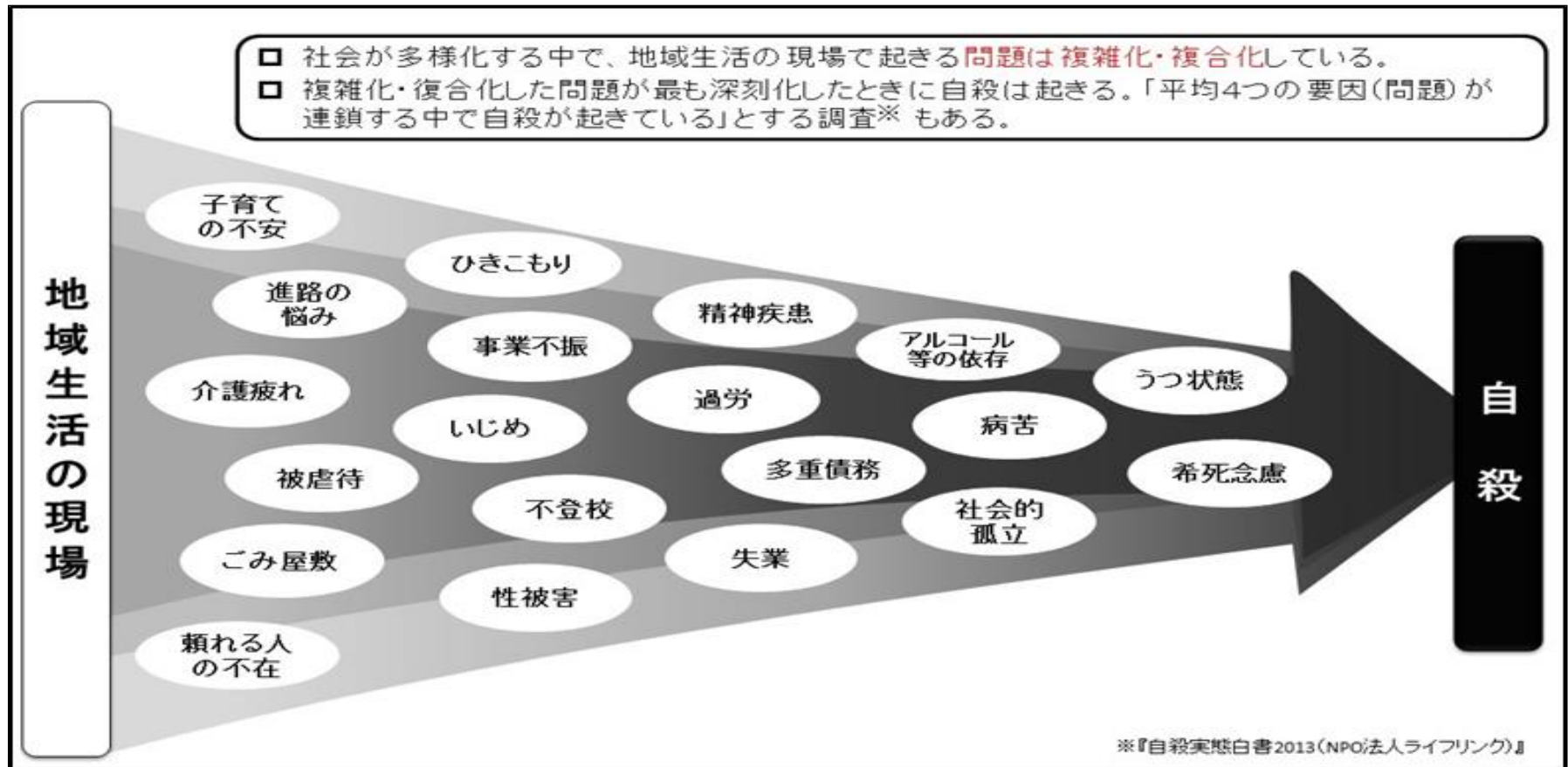
自殺は、様々な要因によって

その多くが**追い込まれた末の死**

ひとつなら解決することができる悩みでも、様々な悩みが重なることで、心理的に追い詰められてしまい、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ってしまいます。

平均4つの要因（問題）が連鎖する中で自殺が起きているとも言われています。

自殺の要因・経路



自殺に追い込まれるという危機は

「誰にでも起こり得る危機」です！

自殺はその多くが

防ぐことができる社会的な問題

社会的要因（失業、倒産、多重債務、長時間労働など）

⇒制度、慣行の見直しや相談・支援体制の整備など社会的な取組によって解決できるとされています。

個人の問題と思われる要因（健康問題や家庭問題など）

⇒専門家への相談やうつ病等の精神疾患の治療などにより解決できるとされています。

自殺を考えている人は

何らかのサインを発していることが多い

自殺を考えている人は、「不眠」、「原因不明の体調不良」など、自殺の危険を示す何らかのサインを発していることが多いです。

**何らかのサイン・変化に
気づくことが重要！！**

ゲートキーパーとは？

ゲートキーパーとは？

自殺予防におけるゲートキーパー（門番）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」、
「見守る人」のことです。
特別な資格ではありません。



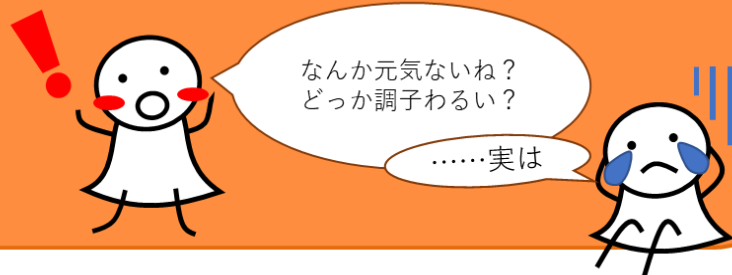
誰でもゲートキーパーになれます！

ゲートキーパーの4つの役割

①気づく

家族や仲間などの変化に気づき、声をかける

悩んでいる人に声をかけるのは難しいものです。
無理に聞き出そうとせず、まず体調のことから始めると
話しやすくなるかもしれません。



②話を聴く

本人の気持ちを尊重し、話に耳を傾ける

あなたの答えを押し付けるのは禁物。
本人の気持ちになって話を聴くとよいでしょう。
告白に対し労いや感謝の言葉を伝えよう！



③つなぐ

適切な相談窓口等につなぐ 相談することを促す

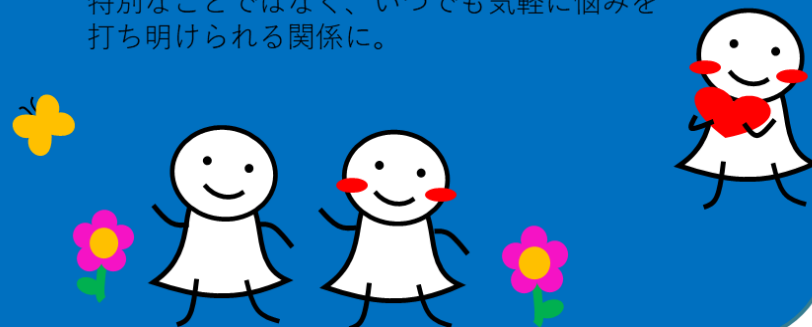
ゲートキーパーがひとりで抱え込まず、一緒に支える
仲間を探すことが大切です。



④見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

特別なことではなく、いつでも気軽に悩みを
打ち明けられる関係に。



ゲートキーパーの役割

①『気づく』

一声かけて、

まずからだの調子を聞いてみる

眠れてる？
食欲は落ちてない？
疲れてない？



普段の何気ないやりとりから
「気づき」「声をかける」

過去の自殺企図・自傷歴

喪失体験：身近な人との死別体験 など

苦痛な体験：いじめ、家庭問題 など

職業問題・経済問題・生活問題：

失業、リストラ、多重債務、生活苦、生活への困難感、不安定な日常生活、生活上のストレス など

精神疾患・身体疾患の罹患およびそれらに対する悩み：

うつ病など精神疾患や、身体疾患での病苦 など

ソーシャルサポートの欠如：

支援者がいない、社会制度が活用できない など

自殺企図手段への容易なアクセス：

危険な手段を手に入れている、危険な行動に及びやすい環境がある など

自殺につながりやすい心理状態：

自殺念慮、絶望感、衝動性、孤立感、悲嘆、諦め、不信感

危険行動：

道路に飛び出す、飛び降りようとする、自暴自棄な行動をとる など

望ましくない対処行動：

飲酒で紛らわす、薬物を乱用する など

その他：

家族の自殺歴、本人・家族・周囲から確認される危険性 など

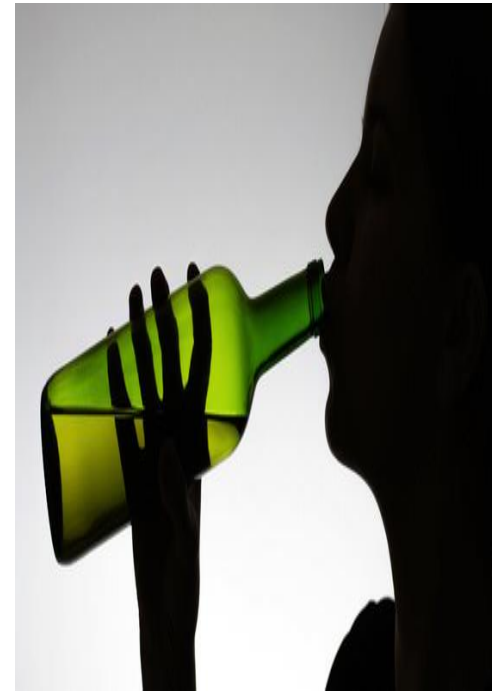
こんなデータがあります！

心理学的剖検調査 自殺既遂者の21%にアルコール問題

アルコール使用障害は
自殺のリスクを
60～120倍に

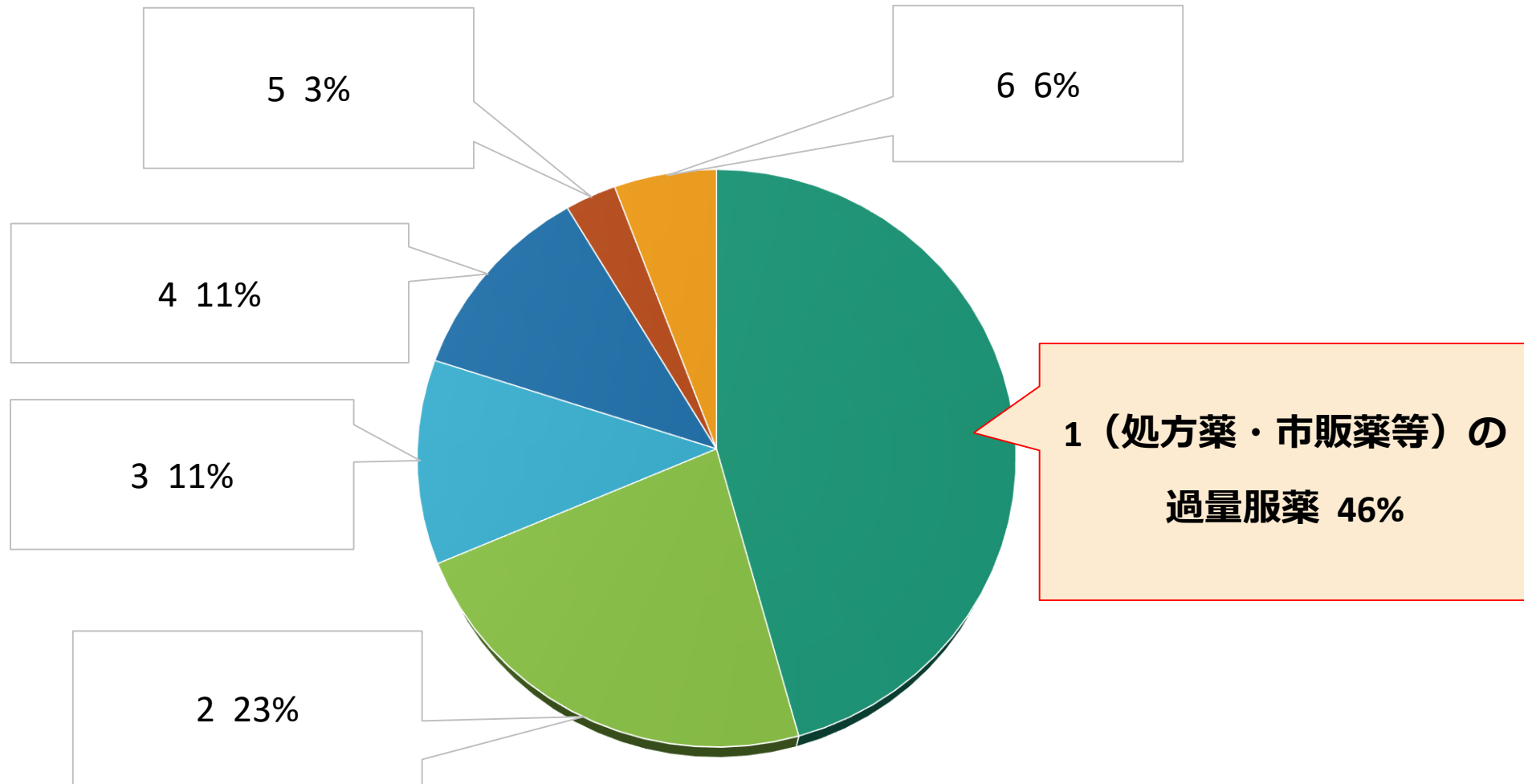
うつ病の診断基準みたす人
約30%

酩酊時の自殺遂行
自殺者の**3分の1**



自殺につながるサインや状況④

自殺未遂の方法について



依存の問題の考え方

依存の背景： 何らかの「生きづらさ」が複数あると言われている。

援助希求の乏しさ・孤立：

現実の世界が苦しくても、「助けて」と言うことができない、言える人がいない、言ってもだれも助けてくれない等、自分や人に対する信頼感が減弱している可能性。

行動の理解：

苦しさを一時的にでも逃れるために、今を生き延びるために、依存物質や依存行為を使用している側面があることに注目する必要がある。

対応について：

使用することによって生じる、健康問題、経済・生活問題、人間関係の問題など自殺の要因となり得る、「生きることの阻害要因」に着目し、

依存物質や依存行為をやめさせることを目的とせず、「生きづらさ」を受けとめ、苦しいこと、困っていることを一緒に考え寄り添っていくことが大切。

自殺を防ぐために有効なもの

心身の健康：心身ともに健康であること

安定した社会生活：

良好な家族・対人関係、充実した生活、経済状況、地域のつながり など

支援の存在：本人を支援してくれる人がいたり、支援組織があること

利用可能な社会制度：

社会制度や法律的対応など本人が利用できる制度があること

医療や福祉などのサービス：医療や福祉サービスを活用していること

適切な対処行動：信頼できる人に相談する など

安定した社会生活・周囲の理解：

本人を理解する人がいる、偏見をもって扱われない など

その他：

本人・家族・周囲が頼りにしているもの、本人の支えになるようなものがある など

ゲートキーパーの役割

②『話を聴く』

悩んでいる人に気づき、声をかけた時には、

「聴く（傾聴）」が大事！

悩んでいる人に声をかけたら、その人の話を
しっかり聴いていきましょう。

話を聴く（傾聴）時には、

相手の感情に焦点を当て、
共感、支持することが大切です！



- ❁ まずは、話せる環境をつくりましょう。
- ❁ 話し手の悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- ❁ 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに聴きましょう。
- ❁ 話し手を心配していることを伝えましょう。
- ❁ 話を聴いたら、聴き手は「大変でしたね」や「よく話をしてくれましたね」など、ねぎらいの気持ちを伝えましょう。



話し手を「責める・叱る」、「安易な励まし」、「世間一般の常識を押しつける」、「相手の考えを否定する」ことは避けましょう。

言ってはいけない言葉



自殺の危険性に気づいた時には、様々な考えや感情がゲートキーパーの中にも起こってきます。



- 基本は、しっかり話を聴いていきます（傾聴）。
- 死にたいという考え（希死念慮）があるかどうかを確認していきます。
- 自殺に対する偏見などで、自殺を考えている人々の多くは誰に話したらよいかわからない状態にあります。包み隠さず話すことは、自殺関連行動を促すよりも、他の選択肢や決断を考え直す時間を与えることになります。

今、「死にたい」かどうかを確認する



ゲートキーパーの役割

③『つなぐ』

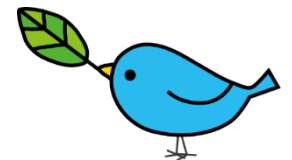
自殺の危機にある人を、

複数の仲間や機関で支える！

自殺を考えるほど悩みを抱えている人には、その背景に様々な問題が複雑に絡み合っている状況がみられます。それぞれの悩みに応じた専門家や医療機関に相談することで、具体的な解決策が見つかるかもしれません。専門機関の相談につなげる必要があります。

相談窓口へつなぐポイント

- 経過や問題などを簡単にまとめる。
- どの窓口相談すればいいか調べる。
- つなげようと思う相談機関に連絡し、そこで対応できるか確認する。
- 対応可能であるなら、担当者名前を確認する。
- 本人の相談意思と、情報を伝えていいか確認する。
- 担当者に連絡し、まとめた相談内容を伝える。
- 自らの相談申し込みが困難であれば、ゲートキーパーが代わりに窓口担当者に伝える。
- 確実につながったことを確認し、今後も相談にのることを本人に伝える。



● 堺市自殺対策ホームページ

相談機関をまとめたホームページがあります。「堺市 相談機関」で検索をしていただくか、下記の二次元コードからホームページにつながります。



The screenshot shows the website's navigation bar with the Sakai City logo and menu items like '暮らし・手続き', '子育て・教育', '健康・福祉', '観光・歴史・文化', '産業・ビジネス', and '市政情報'. A search bar is on the right. The breadcrumb trail reads: '現在のページ > トップページ > 健康・福祉 > 健康 > 支援・相談 > 自殺対策 > 相談機関一覧 (悩み相談)'. The main content area is titled '相談機関一覧 (悩み相談)' and includes an introductory paragraph, a red warning text about stress, and an illustration of people talking. Below this are four categories of consultation windows: '健康・こころについての相談窓口', '自死遺族についての相談窓口', '子ども・若者についての相談窓口', and '女性・男性の悩みについての相談窓口'. Each category has a list of sub-topics with checkboxes. On the right side, there is a sidebar with a search icon, a 'このページも読まれています' section with links to related topics, a '情報が見つからないときは' section, and a '堺市広報課 Twitter' section with a link to 'Tweets by sakai_koho'.

相談機関一覧
二次元コード



ゲートキーパーの役割

④『見守る』

「見守る」ってどういうこと？

相談者の変化に気づき、声をかけ、話を聴き、
必要な支援につなぐことを繰り返すことが、
見守ることになります。

必要な時には、

相談にのることを伝えましょう！



「見守る」ってどういうこと？

ゲートキーパーの存在が悩みを持つ人に
大きな安心を与えます！

一人で悩みを抱えている人は、孤独感や絶望感を抱いているため、ゲートキーパーが**話をよく聴き、一緒に考えること自体が支援**になります。



ゲートキーパー自身の**健康管理**や
悩みを相談することも大切！

- 日ごろから健康面を気をつける。
- 適度に休養を取る。
- 日頃のストレスの対処も大切。
- 自分が困った時には信頼できる人に相談。



お疲れさまでした！

堺市では、ゲートキーパー研修を
実施していきます。

開催については、堺市の自殺対策HPおよび
広報さかいなどでご案内させていただきます。

もう少し知りたい、もう少し学んでみたい方の
ご参加をお待ちしております。

