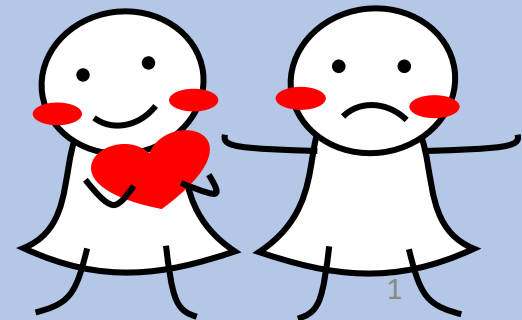


# 堺市ゲートキーパー研修 (お願い)

こころの健康センター  
精神保健課



# 堺市の自殺の実態 (2020年全国比較を中心に)

急増 (コロナ禍の甚大な悪影響)

率が高いのは、 高齢の男性と 中年の女性

数が多いのは、 高齢の無職・同居・男性と 高齢の女性と 中年の有職男性

若年で多いのは、 大学生



## ハイリスク群の近くに



## ゲートキーパーを！

誰にでも **身近な問題**として、ハイリスク群以外の近くにも.....



### ゲートキーパー？

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**

堺市の重点施策の一つ (全国でも)

# 堺市ゲートキーパー研修

専門職ではない方向け **資料5**

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、見守る人のこと。さまざまな問題に悩み、自殺に考えが及んでしまう時、身近な人のちょっとした関わりがとても助けになります。

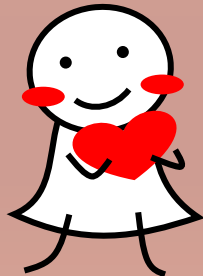
## 悩みの聴き方、 学んでみませんか？

無料で講師派遣

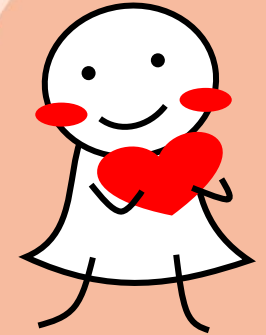
オーダーメイドな時間と内容  
(15分/30分/60分/90分+演習など)

大切ないのちを守るため、  
あなたも**ゲートキーパーの輪**に  
加わってもらえませんか？

堺市では、自殺対策の一つとして、  
ゲートキーパー研修を実施します。  
大切な誰かに「死にたい」と  
言われた時、何ができるか。  
一緒に考えてみませんか？



【お問い合わせ】 堺市 こころの健康センター 072-245-9192 (FAX 072-241-0005)  
精神保健課 072-228-7062 (FAX 072-228-7943)



まずは時間に合わせて**基本コースを選択**してください。  
(時間はあくまで目安です)

必要に応じて**演習等を追加**できます。  
気になる内容等があれば、  
詳細をお尋ねください。

ご希望の内容に合わせて、  
**メニュー選択を一緒に検討**  
させていただきます。

ここにはないものでも、場合  
によっては追加できるものも  
ありますので、ご相談を。

| 項目 (内容)                 | 時間(分) | 基本コース |     |     |     |
|-------------------------|-------|-------|-----|-----|-----|
|                         |       | 15分   | 30分 | 60分 | 90分 |
| 自殺予防の基本認識               | 10    | ●     | ●   | ●   | ●   |
| ゲートキーパーとは?              | 1     | ●     | ●   | ●   | ●   |
| ゲートキーパーの4つの役割とセルフケア     | 30    |       |     | ●   | ●   |
| 【演習】気づく                 | 20    |       |     |     |     |
| 【演習】傾聴                  | 5     |       |     |     |     |
| 【演習】傾聴技法－質問             | 20    |       |     |     |     |
| 【演習】傾聴技法－繰り返し           | 5     |       |     |     |     |
| 【演習】傾聴技法－共感             | 5     |       |     |     |     |
| 【演習】傾聴技法－要約             | 5     |       |     |     |     |
| 【短縮】ゲートキーパーの4つの役割とセルフケア | 4     | ●     | ●   |     |     |
| 自殺と依存症／うつ               | 7     |       | ●   | ●   | ●   |
| 日本の自殺の現状 (実態)           | 7     |       |     |     | ●   |
| 堺市の自殺の現状 (実態)           | 3     |       |     |     | ●   |
| 自殺の危険因子                 | 3     |       | ●   | ●   | ●   |
| 自殺の保護因子                 | 2     |       | ●   | ●   | ●   |
| 堺市の自殺対策 (第3次計画)         | 5     |       |     |     | ●   |
| 自殺を考えている人の心理            | 5     |       |     |     | ●   |
| 日本の自殺対策の経過              | 2     |       |     |     |     |
| 堺市の自殺対策の経過              | 8     |       |     |     |     |
| 自殺の対人関係理論               | 7     |       |     | ●   | ●   |
| 援助希求                    | 3     |       |     |     | ●   |
| いのちの相談支援事業              | 2     |       |     |     | ●   |
| 精神科・心療内科の探し方            | 2     |       |     |     | ●   |
| 自死遺族                    | 2     |       |     |     | ●   |
| 支援者向け (対応の基本)           | 10    |       |     |     |     |

# お願い

- 皆さんの地域活動での**宣伝** EX) 地域住民の団体への紹介/ニーズの掘り起こし
- 皆さんのイベントへの**招待** EX) 各種教室や講演会等へのゲスト招致

# 手順

## ①こころの健康センター／精神保健課への**相談・問合せ**



「こんなことがしたい」と、気軽に連絡を！

## ②こころの健康センターとの**内容調整等**



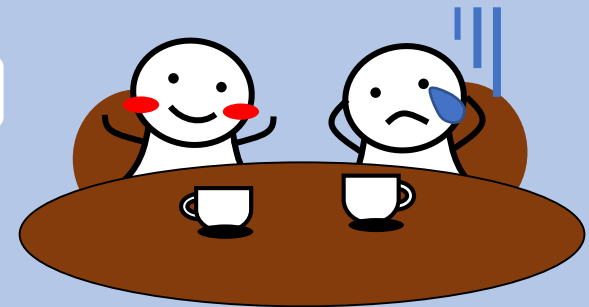
相談しながらメニューから内容を選択！

## ③**ゲートキーパー研修**の実施



会場セッティング等に、ご協力ください

## ④個々の受講者からの**アンケート**回収 皆さん又は主催者からの**報告書**回収



実績集約の必要上、受講者には、数分程度のアンケートに協力をお願いします  
 また、皆さん又は主催者には、受講者の数や属性の報告に協力をお願いします<sup>5</sup>