

市

川

三

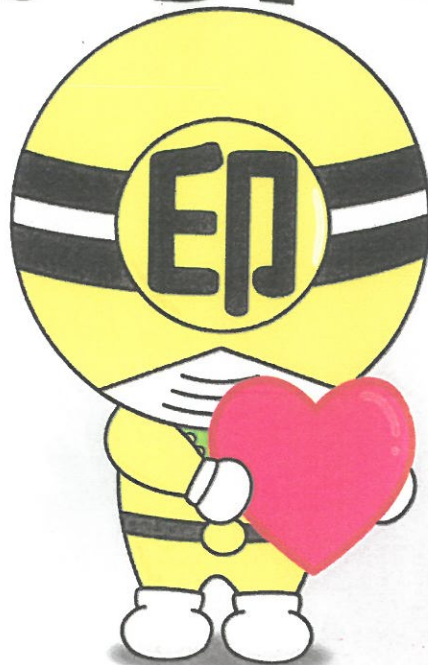
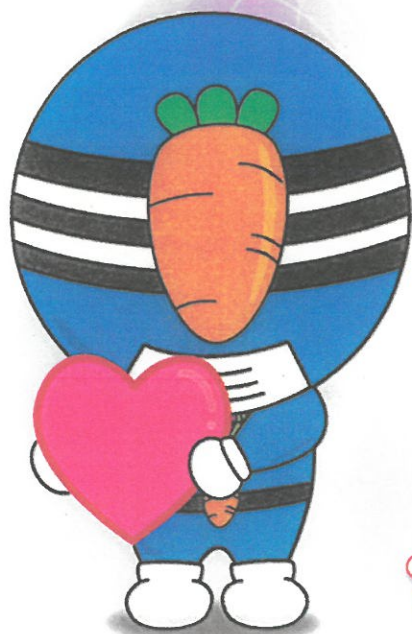
郷

町

版

# ゲートキーパーの

# 手引き



安全で安心して生きることが出来る

地域の実現を目指して

## 目 次

ゲートキーパーの役割	1
りはあさる	3
自殺を防ぐために有効なもの	5
自殺につながるサインや状況	6
自殺に傾いている人の理解について・・・・・・・・・・	7
1) 自殺に傾いている人の気持ちや考え方	7
2) 自殺に傾いている人のこころの状態	7
「死にたい」「自殺したい」と言われたとき・・・・	8
1) 対応する人の心得	9
2) 声かけの基本対応	9
3) 傾聴のポイント	10
【訪問時の声かけの手順（フローチャート）】	11
その他のつなぎ先	13
山梨県のいのちのセーフティネット相談窓口	14
とーく TALKの原則	15

# 気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子が「いつもと違う場合」・・・

うつ

借金

死別体験

過重労働

配置転換

昇進

引越し

出産

.....

## もしかしたら、悩みをかかえていませんか？

生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。  
一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

ゲート  
の

# 声かけ

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。



声かけの仕方に悩んだら...

- 眠れてますか？(2週間以上つづく不眠はうつのサイン)
- どうしたの？なんだか辛そうだけど...
- 何か悩んでる？よかったら、話して。
- なんか元気ないけど、大丈夫？
- 何か力になれることはない？

## 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

# 傾聴

- ✦ まずは、話せる環境をつくりましょう。
- ✦ 心配していることを伝えましょう。
- ✦ 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対応しましょう。
- ✦ 話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」、「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

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



## 早めに専門家に相談するよう促す

# つなぎ

- ✦ 紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
- ✦ 相談窓口に確実に繋がることできるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- ✦ 一緒に連携先に出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス(交通手段、経費等)等の情報を提供するなどの支援を行いましょう。

## 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

# 見守り

- ✦ 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう

# は 判断 んだん・掛

- ❖どんな気持ちなのか話して
- ❖責めたり弱い人だと決めつ
- ❖この問題は弱さや怠情から  
ましよう。
- ❖温かみのある雰囲気に対応

# り リスク すく評価

- ❖自殺の方法について計画を  
練っているか、実行する手段  
を有しているか、過去に自殺  
未遂をしたことがあるか、を  
評価しましょう。
- ❖「消えてしまいたいと思っ  
ていますか?」「死にたいと思っ  
ていますか?」とはっきりと  
尋ねてみるのが大切です。

悩んでいる  
勇気をも  
声をか

こころの支

悩んでいる人への接し方～メンタ

# さ サポート ぽーと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。
- ❖一方的に説得するのではなく、  
相手の気持ちも踏まえて、「専  
門家に今抱えている問題を相  
談してみませんか」といった提  
案をすると、相談の抵抗感を減  
ずるかもしれません。
- ❖一緒に相談に行こうと勧める  
ことも安心につながります。

# せ セルフヘルプ るふへる

- ❖アルコールをやめる、軽い運  
ン法(ゆっくりと呼吸をする、  
とによって、メンタルヘルス  
れることがあります。
- ❖家族などの身近な人に相談を  
処法を勧めてみたりするのも。

## 平せず聴く

うようにしましょう。  
こりせずに聞きましょう。  
るのではないことを理解し  
ましょう。



人に  
つて

たてみませんか。  
「りはあさる」

ヘルス・ファーストエイド(※)による支援～



きする、リラクゼーショ  
を抜く等)などを行うこ  
題による症状が緩和さ

ることや、自分に合う対  
いかもれません。

## あ<sup>安心</sup>んしん・情報を与える

- ❖ 現在の問題は、弱さや性格の問題ではなく、医療や生活支援の必要な状態であること、決して珍しい状態ではないことを伝えましょう。
- ❖ 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。



※メンタルヘルス・ファーストエイドは、メンタルヘルスの問題を有する人に対して、適切な初期支援を行うための5つのステップからなる行動計画で、オーストラリアのBetty KitchenerとAnthony Jarmにより開発されたものです。

監修・指導

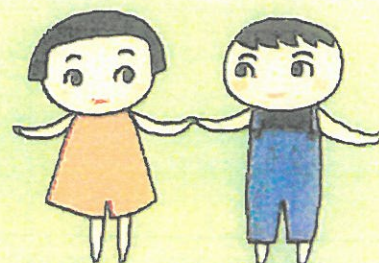
平成23年度科学研究費補助金基盤C「医療、精神保健、および  
家族に対する精神的危機対応の修得を目的とした介入研究」

# 自殺を防ぐために有効なもの

周囲の人が協力して、  
悩んでいる人に支援  
となる働きかけを  
行っていきましょう。

- **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
- **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
- **支援者の存在**:  
本人を支援してくれる人がいたり、支援組織があること
- **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

話をよく聞き、一緒に考えてくれる  
**ゲートキーパー**がいることは、悩んで  
いる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。



つなガール・ささエール

# 自殺につながるサインや状況

自殺につながるサイン  
に気づいたら、温かい  
関わりをもってください。

- 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
- 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
- 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
- その他：自殺の家族歴、本人・家族・  
周囲から確認される危険性など





# 1 自殺に傾いている人の理解について

＜自殺に気持ちが傾いている人の共通する特徴＞

- 考え方が極端になり、自殺することが唯一の解決方法だと思  
い込む。
- 自殺に傾く人の多くは「生きたい」気持ちと「死にたい」気  
持ちの間で揺れ動いている。
- 何らかの方法で助けを求めるサインを出している。



このサインをキャッチして、自殺予防につなげる

## 1) 自殺に傾いている人の気持ちや考え方

①気持ち 悲しみ・気分の落ち込み・孤独・無力・希望のなさ  
無価値感

②考え方 死ねたらいいのに・どうすることもできない・これ  
以上耐えられない・私はダメな人間で重荷になるだ  
けだ・自分がない方が他の人は幸せだろう

(＜引用文献＞河西千秋、平安良雄監訳)

「自殺予防 プライマリ・ヘルスケア従事者のための手引き」より

## 2) 自殺に傾いている人のこころの状態

①相反する考え(両価性)

- 「苦しみから逃れたい、死にたい」という強い衝動と「で  
も、生きていたい」という願望が同時に存在する。
- 自殺を考えていることを誰かに気付いてもらいたい、助け  
てもらいたいという思いを持っている。
- 常に「生きること」と「自殺をすること」の間で気持ちは  
揺れ動いている。

## ②あまり深く考えないで行動してしまう行動特性（衝動性）

- 自殺は衝動的な行為である。
- 自殺衝動は他の衝動と同様に一時的で、数分か数時間しか続かない。

## ③かたくなで、自分の考えや態度をあらためない（頑固さ）

- 自殺に気持ちが傾いている時は、様々な原因やこころの病の影響もあって、気持ちに余裕がない。
- 考え方や物事の見方に柔軟性がない。
- 自殺によって「終わらせること」と、困難から「抜け出すこと」が、ただ一つの解決方法だと思い込む。

（「死にたい」のではなく、「終わらせたい」、「抜け出したい」。）

身近にいるかもしれない自殺を考えている人のサインに早く気づき、精神科医等の専門家につなぐとともに、その指導を受けながら見守っていけるようにすることが重要である。

## 一人ひとりの気づきが自殺予防につながる

## 2 「死にたい」「自殺したい」と言われたとき

相手の話に耳を傾け、その言葉と気持ちをいったん受け止めることに心掛ける。共感と支持、相手へのねぎらいが重要になる。

自殺に傾いている人の多くが本当に死にたいわけではなく、支援があり生きたいという願望が増せば、自殺の危険性を減らすことができる。

## 1) 対応する人の心得

- 自ら相手とかかわるための心の準備を整える。
- 温かみのある対応を心掛ける。
- 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝える。
- 相手の話を否定せず、しっかりと聴く。
- 相手のこれまでの苦勞をねぎらう。
- 心配していることをしっかりと伝える。
- わかりやすく、かつ、ゆっくりと話しをする。
- 一緒に考えることが支援である。
- 準備やスキルアップも大切である。
- 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先（相談窓口等）を事前に知っておく。
- 対応者自身の健康管理、悩み相談も大切である。

（厚生労働省：ゲートキーパー手帳より）

## 2) 声かけの基本対応

### 〈すべき対応〉

- 冷静な態度を保ち、相手の話に耳を傾ける。
- 相手の話をいったん受け止め相手を思いやる姿勢を示す。
- 相手の置かれた状況を真剣に受け止め、自殺の危険の程度を判断する。
- これまでにも自殺を凶ったことがあるかどうか質問する。
- 自殺以外の可能性を探る。
- 自殺の計画について尋ねる。
- 十分な時間をとる。
- 自殺しないという約束をしてもらう。
- どのようなサポートが得られるか検討する。
- 可能であれば、自殺につかわれそうな手段を取り除く。
- 実際に行動を起こし、他者に知らせ、助けを求める。
- 自殺が生じる危険が高い場合、その人と一緒にいる。

## 〈してはいけない対応〉

- 状況を見ない。
- 感情をあらわにしたり、大げさにふるまう。
- 問題を軽視する。
- 「自殺してみろ」などと挑発する。
- 自分ばかりが話し、相手の話をしばしばさえぎる。
- 自分の価値観を押し付ける。
- 杓子定規の対応、押し付けがましい対応をする。
- 表面的な激励をする。
- 叱りつける。
- 誤った保障を与える。
- 秘密にすると約束する。
- その人を一人にしてしまう。

「お金なんて直ぐに戻るよ」  
「病気もすぐ良くなるから」等

(〈参考文献〉神奈川県精神保健福祉センター)

『自殺に傾いた人を支えるために～相談支援者のための指針～』より

## 3) 傾聴のポイント

### 「聴く」ための5つのポイント

- 話しやすい雰囲気をつくる。
- 先入観をもたずに聴く。
- 質問をできるだけ控える。
- 相手の発言をじっくり待つ。
- 勝手な解釈や評価、批判はやめる。



### 「聴く」の具体的な行動

- あいづちを打つ。
- 相手の言葉や思いを繰り返す。
- 相手の訴えを整理して、はっきりさせる。
- 「でも」など相手の言葉をさえぎる言葉を使わない。

「うんうん」「なるほど」  
「〇〇〇なんですね」等