

大切な人の悩みに 気づく…、支える…

**あなたもゲートキーパーの輪に
入りませんか？**



岐阜県関保健所健康増進課

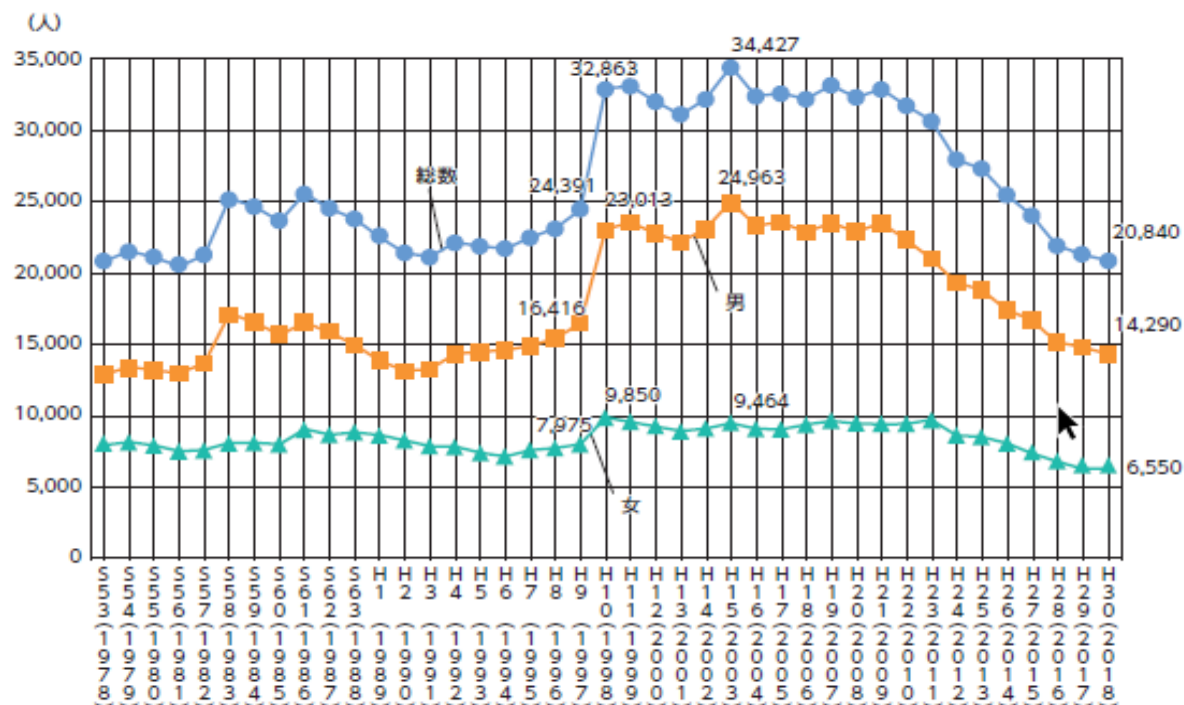
自殺の動向

(出典) 厚生労働省

我が国の自殺の動向は、平成10年以降、14年連続して3万人を超える状態が続いていましたが、平成24年に15年ぶりに3万人を下回りました。また、平成22年以降は9年連続の減少となっており、平成30年は2万840人で昭和56年以来37年ぶりに2万1,000人を下回りました。しかしながら、依然として、2万人を超える方が自ら命を絶っており、深刻な状況が続いています。

また、我が国の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は主要先進7カ国の中で最も高くなっています。

自殺総合対策の中では、自殺の危険性が高い人の早期発見、早期対応を図るため自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる**ゲートキーパー**の役割を担う人材等を養成することを目標に掲げています。



ゲートキーパーの役割

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守るのことをゲートキーパーといいます。

気づき

★家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

傾聴

★本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

自殺対策におけるゲートキーパーの役割

心理社会的問題や生活上の問題、健康上の問題を抱えている人や、自殺の危険を抱えた人々に気づき適切にかかわることです。

医師等の精神保健福祉従事者、行政相談窓口職員、民生委員、児童委員、ボランティア等様々な人々がゲートキーパーの役割を担うことが期待されています。

つなぎ

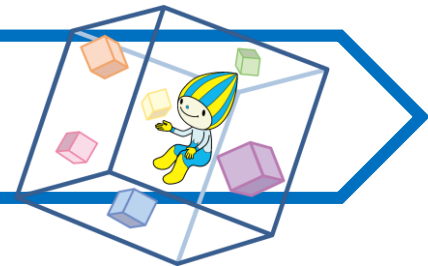
★早めに専門家に相談するように促す



見守り

★温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

自殺を考えている人の心理



時に自殺の危険性がある人が「助けてくれなくていい」等、支援を拒否することもあります。その背景にはいろいろな心理があり、自殺を考えている人に気づき、支えるうえで、この心理を知っていることはとても重要です。

自殺を考えている人の心理

絶望感	「もうどうすることもできない」と絶望する気持ち	投影	自分の感じている気持ちを、まるで相手を感じているかのように考える
孤立感	「誰も助けてくれない」と孤独を感じる気持ち	柔軟性のない考え方	幅広い視点で考えられず「自殺以外に解決方法はない」と考える
悲嘆	「悲しい」と思う気持ち	否認	現実のことを認めることができない状態
焦燥感	「いますぐ何とかしないとイケない」と焦る気持ち	将来の希望がないという見通しのなさ	「どんなことをしても何も変わらない」と考える
衝動性	切迫して、すぐさま自殺行動や危険行動をしかねない状態	諦め	「もう、どうなってもかまわない」とあきらめること
強い苦痛感	「苦しい」「つらい」と思う気持ち	解離	普段の意識の状態ではなく、現実と考えや気持ちに断絶が起きている状態
無価値観	「生きる価値がない」等自分に価値がないと感じる気持ち	両価性	「生きたい」という気持ちと、「死ぬしかない」という気持ちを揺れ動くこと
怒り	他者や社会に対して強い憤りを感じる気持ち	自殺念慮	「死にたい」「この世からいなくなりたい」等自殺するしか解決方法はないという考え

自殺の危険因子と防御因子

自殺につながりやすい危険因子には次のようなものがあります

**過去の自殺企図・自傷歴、
喪失体験**

身近な人との死別体験

苦痛な体験

いじめ、家庭問題等

職業・経済・生活問題

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

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

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、不信感など

精神・身体疾患等の病苦

うつ病
精神疾患
身体疾患

望ましくない対処行動

飲酒で紛らわす
薬物乱用

自殺企図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



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

その他

自殺の家族歴
本人・家族・周囲から
確認される危険性等

自殺の危険因子と防御因子

自殺を防ぐ因子には次のようなものがあります。

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・友人関係
充実した生活
経済状況
地域とのつながり



支援、支援者の存在

本人を支援してくれる人がいる
支援組織がある

利用可能な社会制度

社会制度や法的対応
等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



その他

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



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
偏見を持って扱われない

相手とかかわるための心の準備をする・・・

「今から相手の話を聴く」心の準備をすることが大切です。

心の準備ができていないと

相手の話に動揺したり、拒絶したり

不適切な対応をとってしまう場合があります。

ゲートキーパーの心得とはどのようなことでしょうか・・・



ゲートキーパー の心得



1

**自ら相手とかかわる
心の準備をしましょう**

相手の話を聴くという心の準備をすることが大切です。

2

**温かみのある
対応をしましょう**



悩みを抱えている人は苦勞を抱え、つらい状況に陥っているため穏やかで温かい対応が原則です。

3

**真剣に
聞いているという姿勢を
相手に伝えましょう**

相手に向き合う、相槌を打つことは真剣に聞いている姿勢が相手に伝わり安心して悩みを話すことができるようになります。

4

相手の話を聴きましょう

十分に話を聴き、良し悪しを判断したり批判したりしないようにしましょう。人は話を聴いてもらえるだけでも安心できるものです。

5

ねぎらいましょう



いくら本人の失敗から至った困難でも、これまでの苦勞をねぎらうことが大切です。

6



心配していることを 伝えましょう

悩んでいる状況を見せず、
心配していることを伝えま
しょう。

7

わかりやすく かつ ゆっくりと話しましょう

一度にまくしたてるような話
は理解したり、受け止めたり
することができない場合があ
ります。相手の反応を見なが
ら一言一言離すことも必要で
す。

8



支援は 「一緒に考えること」です

何もできなくても、一緒に考
えてくれる人がいることは孤
立を防ぎ安心感を与えます。

9



準備やスキルアップも 大切です

問題解決に日頃得ている情報
が役立つ場合があります。研
修を受けたりニュースに関心
を払ったりしましょう。

10

自分が相談にのって 困ったときのつなぎ先を 知っておきましょう

地域の相談窓口等を事前に確
認しておきましょう。

11



ゲートキーパー自身の 健康管理、悩みの相談も 大切

支援者自身が安心して暮らせ
ることも大切です。自らが
困ったときは信頼できる人に
相談しましょう。

関保健所 こころの健康相談のご案内

関保健所では精神科医による心の健康相談を実施しています。
相談することで、解決の糸口が見つかるかもしれません。
一人で悩まず相談しましょう。

対象者 : 精神科の主治医がいない方
相談日 : 下の表のとりの日程で開催します。
時 間 : 1回あたり30分程度
料 金 : 無料(秘密厳守)
申込方法 : 予約制です。事前に電話予約が必要です。

■相談申込先■

関保健所健康増進課

住所 : 美濃市生櫛1612-2
中濃総合庁舎内

電話 : 0575-33-4011 内線361

開庁 : (月) ~ (金) 8:30 ~ 17:15

※祝祭日は除く

日時	会場	日時	会場
10月13日 (火)	関市保健センター	1月12日 (火)	関市保健センター
10月16日 (金)	郡上総合庁舎	1月15日 (金)	八幡保健福祉センター
10月27日 (火)	中濃総合庁舎	1月26日 (火)	中濃総合庁舎
11月10日 (火)	関市保健センター	2月 9日 (火)	関市保健センター
11月20日 (金)	大和保健福祉センター	2月16日 (火)	中濃総合庁舎
11月24日 (火)	中濃総合庁舎	2月19日 (金)	大和保健福祉センター
12月 8日 (火)	関市保健センター	3月 9日 (火)	関市保健センター
12月18日 (金)	白鳥保健センター	3月19日 (金)	白鳥保健センター