

# ゲートキーパーの心得

- ☐ 自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう
- ☐ 温かみのある対応をしましょう
- ☐ 真実に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- ☐ 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- ☐ 相手のこれまでの苦勞をねぎらいましょう
- ☐ 心配していることを伝えましょう
- ☐ わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- ☐ 一緒に考えることが支援です
- ☐ 準備やスキルアップも大切です
- ☐ 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先(相談窓口等)を知っておきましょう
- ☐ ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

まずは、声をかけることから始めてみませんか。

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。



自殺対策

検索

内閣府自殺対策推進室HP <http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/index.html>

※誰でもゲートキーパー手帳の他に、ゲートキーパー養成研修用テキスト、DVDを公開しています。

内閣府

あなたも

ゲートキーパー宣言!

命の門番になるのは、みんなです。



誰でも

ゲートキーパー手帳

【第2版】

あなたも、「ゲートキーパー」の輪に加わりませんか?

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

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

## リスク すぐ評価

- ❖ 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。

## 判断 は なんだん・批評せず聴く

- ❖ どんな気持ちなのか話してもらうようにしましょう。
- ❖ 責めたり弱い人だと決めつけたりせずに聞きましょう。
- ❖ この問題は弱さや怠惰からくるのではないことを理解しましょう。
- ❖ 温かみのある雰囲気に対応しましょう。



悩んでいる人に  
勇気をもって  
声をかけてみませんか。

こころの支援「りはあさる」

悩んでいる人への接し方～メンタルヘルス・ファーストエイド(※)による支援～

## サポート さ ぽーとを得るよう勧める

- ❖ 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、相談の抵抗感を減らすかもしれません。
- ❖ 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。

## セルフヘルプ せる ふへるふ

- ❖ アルコールをやめる、軽い運動をする、リラクゼーション法(ゆっくりと呼吸をする、力を抜く等)などを行うことによって、メンタルヘルスの問題による症状が緩和されることがあります。
- ❖ 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。

## 安心 あ 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 Jorm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科的危機対応の修得を目的とした介入研究班」



## 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。

## ゲートキーパー の役割

### 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

## 自殺につながるサインや状況

- 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、不自信
- 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

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。



## 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

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。

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・さきエール