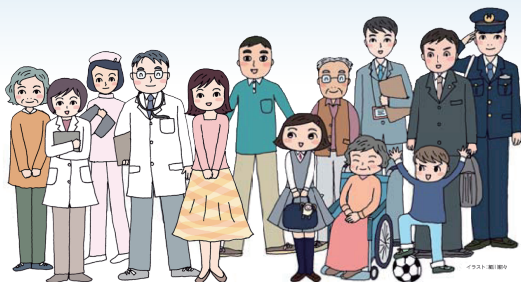




KANAGAWA

神奈川県  
精神保健福祉センター

# ゲートキーパー手帳



## 声かけ

勇気を出して声をかける

## 気づき

家族や仲間の変化に気づく

## 知識の普及

ゲートキーパーとして  
得た知識を伝える

## 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

## 見守り

温かく寄り添いながら見守る

## つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

# ゲートキーパーって何？

「ゲートキーパー」とは、こころに不調を抱えている人や、自殺に傾く人のサインに気づき、対応する人のことで、特別で専門的な役割ではありません。

誰もがゲートキーパー

- 教師 ○企業の人事・労務・保健担当者
  - かかりつけ医 ○多重債務の相談窓口や行政機関の職員
  - 司法関係者 ○ハローワーク職員 ○民生委員児童委員
  - 鉄道の職員 ○警察・消防の職員 など
- そして、全ての住民がゲートキーパーです。



～ふだんからの「気づき」「声かけ」「傾聴」  
「つなぎ」「見守り」が大切です～

※ゲートキーパーとして得た知識を  
伝えていくことも大切な役割です。

# 自殺は防ぐことができる社会的な問題

## 自殺はその多くが追い込まれた末の死

自殺された方の多くが、仕事や収入、多重債務、住居、介護や育児、心身の病気、事故や災害など様々な状況や社会問題に直面し追い込まれながらも、適切な支援を受けていなかったことがわかっています。

## 自殺はその多くが防ぐことのできる社会的な問題

今では国をあげて「自殺を個人的な問題に帰するのではなく、社会的な取り組みが必要である」という考え方で取り組んでいます。

自殺対策の目的は、皆で力を合わせ、自殺の原因となるこれらの問題を解決し、あなたの住んでいるまちをよりよいまちにし、すべての人にとって「安心して暮らせるまちにする」ことに他ならないのです。

～誰も自殺に追い込まれることのない  
社会の実現を目指しています～

自殺に気持ちが傾いている人には、共通する特徴があります。気持ちの余裕がなくなり、「ものの見方」が非常に狭くなっています。その結果、考え方が極端になってしまい、自殺することが唯一の解決策だと思い込んでしまうのです。

しかし本当は、多くの方は、「死にたい」ではなく、困難な問題や苦痛から「抜け出したい」、そのことを「終わらせたい」と考えています。また、自殺に傾く人は自殺を決意しているわけではなく、実際には「生きること」と「自殺をすること」の間で常に気持ちは揺れ動いています。



# サインに気づくことが大切です

自殺を考えている人は、悩みを抱えながらも「自殺の危険を示すサイン」を発していることが多いといわれています。

## こんなサインに注意 自殺のサイン

1. うつ病の症状に気をつけよう（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く等）
2. 原因がわからずに続く体調不良
3. お酒の量が増えた
4. 自分の健康に気遣えない・自分の安全を保てない
5. 仕事の負担が急が増えた・大きな失敗をした・失業した
6. 職場や家庭等でサポートを受けられない
7. 本人にとって価値あるもの（仕事、地位、家族、財産等）を失った
8. 重い身体の病気にかかった
9. 自殺をほのめかす言葉や死にたいと口にする
10. 自殺未遂をした

「自殺予防の十箇条」より一部改変

心と身体の病

借金

死別体験

過重労働

配置転換

昇進

引っ越し

出産

あなたの周りの方の様子がいつもと違うとき、  
(眠れない、食欲がない、口数が少ない等)  
もしかしたら、悩みを抱えているかもしれません。

## まずは「声かけ」が重要です

その人を気にかけていることを伝えることで、その場では相談につながらなくても、あとになって「相談しやすい環境づくり」につながっています。

### どう声かけをしてよいか悩んだら

- 眠れてますか
- ごはん食べられていますか
- なんだか辛そうだけど…
- どうしたの。何を悩んでいるの。よかったら話して
- 元気なさそうだから心配なんだけど…



## 基本的な対応

- ① プライバシーが適度に守れ、静かに対話ができる場所の確保
- ② ゆっくり話を聴くことができるような時間の確保
- ③ 傾聴

相手の話に耳を傾け、その言葉と気持ちを受けとめることです。

相手の感情に焦点を当て、共感、支持することが大切です。

## 「聴く」ための5つのポイント

- ① 話しやすい雰囲気をつくる
- ② 先入観を持たずに聴く
- ③ 質問をできるだけ控える
- ④ 相手の発言をじっくり待つ
- ⑤ 勝手な解釈や評価、批評はやめる



## 上手な聴き方

- ① あいづちを打ちながら聴く  
「そうだったんですね」
- ② 相手の言葉や思いを繰り返しながら聴く  
「最近、眠れないんですね」「つらいんですね」
- ③ 「でも」など、相手の言葉をさえぎる言葉を使わない

# 悩みを打ち明けられた時

十分に話を聴いてから、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

「大変でしたね」

「つらかったですね」

「よくやってこられましたね」

「本当にお疲れ様でしたね」

## TALK の原則

死にたいと打ち明けられたり、自殺の危険を感じた時の対応であり、コミュニケーションの重要な4つの要素の頭文字をとっています。

**T** Tell = 「あなたのことをとても心配しています」と伝える

**A** Ask = はっきりと「自殺することまで考えていますか？」と誠実に尋ねる

**L** Listen = 「聴く」悩んでいる人の言葉を傾聴する

**K** Keep safe = 「安全を確保」し、適切な援助を求める

※自殺について尋ねたことが自殺のきっかけになるということはないと言われています。