

ゲートキーパー
Gatekeeper

養成テキスト



悩んでいる人に勇気をもって
声をかけてみませんか

柳川市・筑後市・大川市・みやま市・大木町・広川町

福岡県南筑後保健福祉環境事務所

1.自殺の現状

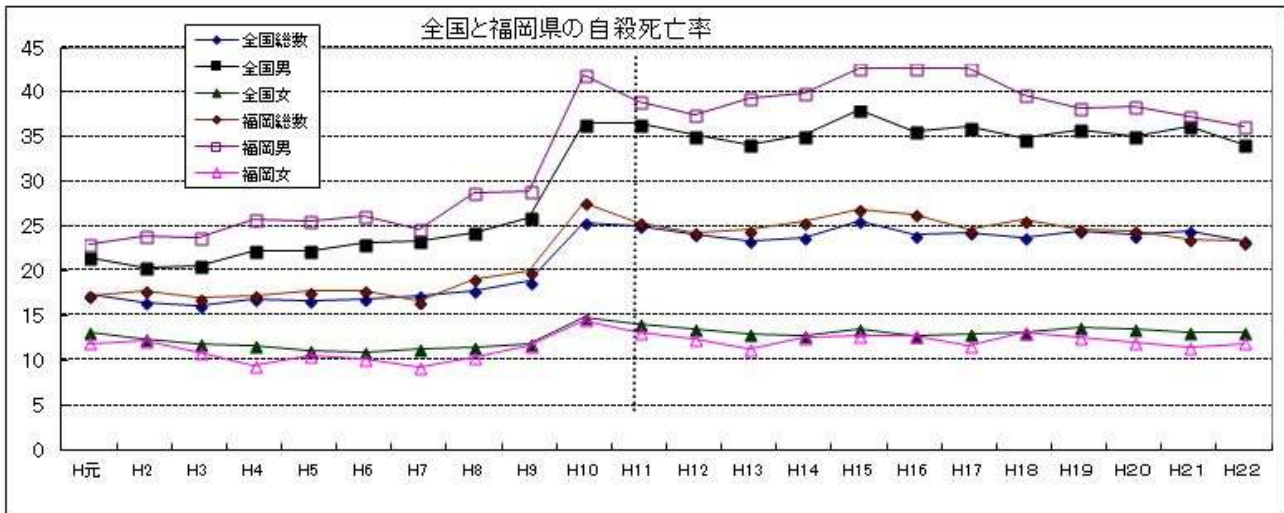
全国の自殺者数は、1998(平成 10)年に一挙に 8 千人ほど増加して 3 万人を突破し、その後も高い水準で推移しています。人口 10 万人当たりの自殺による死亡率(自殺率)を見ても、わが国はアメリカの 2 倍、イギリスの 3.5 倍と主要先進国の中でも突出して高い水準にあります。また、男女比を見ると、男性は女性の 2 倍で、年間 3 万人の自殺者のうち、男性が 2 万人、女性が 1 万人という比率です。

福岡県においても全国の傾向と同様に、1998 年(平成 10)に約 400 人増加し、以降おおむね 1300 人前後で推移しています。2011 年(平成 23)は 1298 人でした。自殺死亡率は全国平均を上回っています。

南筑後保健福祉環境事務所管内においては、下記のグラフの通り全国と比較しても男性の自殺死亡率の高さが大きな特徴となっています。



●自殺死亡率(/100,000)



	H元	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22
全国総数	17.3	16.4	16.1	16.9	16.6	16.9	17.2	17.8	18.8	25.4	25	24.1	23.3	23.8	25.5	24.0	24.2	23.7	24.4	24.0	24.4	23.4
全国男	21.5	20.4	20.6	22.3	22.3	23.1	23.4	24.3	26.0	36.5	36.5	35.2	34.2	35.2	38.0	35.6	36.1	34.8	35.8	35.1	36.2	34.2
全国女	13.1	12.4	11.8	11.7	11.1	10.9	11.3	11.5	11.9	14.7	14.1	13.4	12.9	12.8	13.5	12.8	12.9	13.2	13.7	13.5	13.2	13.2

	H元	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22
福岡総数	17.2	17.8	17.0	17.2	17.7	17.8	16.6	19.1	19.9	27.6	25.4	24.3	24.6	25.5	26.9	26.4	24.6	25.7	24.7	24.5	23.6	23.3
福岡男	22.9	23.9	23.7	25.7	25.6	26.2	24.7	28.7	28.9	42.0	39.0	37.5	39.3	39.9	42.6	42.6	42.6	39.7	38.3	38.4	37.3	36.1
福岡女	11.9	12.2	10.8	9.3	10.5	10.1	9.2	10.3	11.7	14.5	13.1	12.3	11.3	12.5	12.8	12.8	11.7	13.1	12.5	12.0	11.4	11.9

【厚生労働省:人口動態統計より】

1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

2. 基本的な認識

① 自殺は追い込まれた末の死

自殺は個人の自由な意思や選択の結果でなく、実際には様々な要因が複雑に関係して心理的に追い込まれた末の死と言えます。

身体疾患 失業 事業不振 犯罪被害 過労 負債 生活苦
職場環境の変化 ひきこもり 家族の不和 うつ病 子育ての悩み
失恋 家族の死 職場の人間関係 仕事の悩み アルコール問題
借金の取立苦 進路に関する悩み いじめ 介護・看病疲れ 病苦

② 自殺は防ぐことができる

WHO（世界保健機関）によれば、「自殺は防ぐことのできる社会的な問題」とであると明言しているように、自殺は社会の努力で避けることのできる死であるというのが世界の共通認識となりつつあります。

つまり、自殺の背景や原因となり得る様々な要因のうち、失業や倒産、多重債務等の社会的要因については、制度・慣行の見直しや相談・支援体制の整備という社会的な取り組みにより自殺を防ぐことが可能です。

また、健康問題や家族問題等、一見、個人の問題と思われる要因であっても、専門家への相談や病気の治療について社会的な支援の手を差し伸べることにより自殺を防ぐことが可能です。

北欧の国スウェーデンでは、10年間かけて国家的に自殺対策に取り組み、自殺率を3割減少させたことが報告されています。



③ 自殺を考えている人は悩みを抱え込みながらもサインを発している



死にたいと考えている人も、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いており、不眠や原因不明の体調不良など自殺の危険を示すサインを発しています。

自殺を図った人の家族や職場の同僚などは、このサインに気付いていることも多く、このような国民一人ひとりの気づきを自殺予防につなげていくことが必要です。

3.ゲートキーパーとは

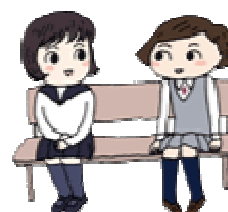
ゲートキーパーという言葉は、英語の「gate(門)」と「keeper(番人)」を合わせた言葉で、日本語に直訳すると「門番」を意味します。

したがって、ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人のことで、自殺に傾きかけた人が自殺という門をくぐらないように見守る「門番」としての役割が期待されている人です。

悩みを抱えた人は、「人に悩みを打ち明けられない」「どこに相談したらよいかわからない」「どのように解決したらよいかわからない」などの状況に陥ることがあります。自殺を予防するためには、悩みを抱えた人を支援するために周囲の人々がゲートキーパーとして活躍することが必要です。

①ゲートキーパーの役割

- 【傾聴】 … 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。
- 【気づき】 … 家族や仲間の変化に気付いて声を掛ける。
- 【見守り】 … 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。
- 【つなぎ】 … 早めに、専門家に相談するように促す。



②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する

「今から相手の話を聴く」という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、拒絶するというような不適切な対応をとってしまう場合も少なくありません。

★温かみのある対応をする

悩みを抱えている人は苦勞を抱え、辛い状況に陥っているため、穏やかで温かみのある対応が原則です。温かみのある対応は困難を抱えている人の大きな支援になります。

★真剣に聴いているという姿勢を相手に伝える

相手にしっかりと向きあう、相手の話に相づちをうつ、などこちらが真剣に聴いているという姿勢が相手に伝わるのが大切です。相手は支援者の聴く姿勢により、悩みを話すことが促され、安心して悩みを話すことができるようになります。

★相手の話を聴く

最初に話を聴く場合には、相手が体験したことや考えていること、感じていることを十分に聴きましょう。正しいかどうか、良いか悪いかを判断をしたり、批判はしないようにしましょう。「話を聴くだけでは何もならない」と感じる支援者もいますが、傾聴は危機にある人への最大の支援です。「話を聴いてもらうだけで安心した」とおっしゃられる方も多いです。



★ねぎらう

話をしてくれること、死にたい気持ちを打ち明けてくれたことをねぎらうとよいでしょう。また、たとえ本人の失敗から陥った困難でも、これまで苦労してきたことをねぎらうことが大切です。

★心配していることを伝える

悩んでいる状況を見逃さず、相手の状況を心配していることを伝えましょう。



★わかりやすく、かつゆっくりと話す

悩んでいる人はいろいろな感情が沸き起こるため、一度にまくしたてるような話は理解できず、また受け止められない場合があります。穏やかな態度で、普段話すスピードの半分くらいのつもりで話すことが大切です。また、相手の反応を見ながら、一言一言話すことも必要です。

★一緒に考えることが支援

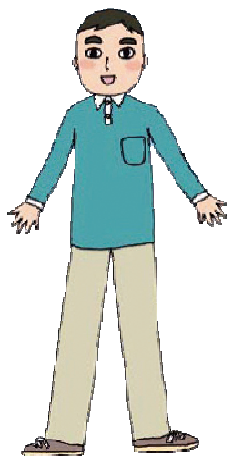
一人で悩みを抱えている人は、孤独感や絶望感を感じているため、支援者が話をよく聴き、一緒に悩み、考えること自体が支援になります。支援者の中には、「自分は支援など何もできない」と思う方もいらっしゃいますが、一緒に考えてくれる人がいることは、孤立を防ぎ、安心を与えます。

★準備やスキルアップも大切

日頃から自殺対策や相談窓口のリーフレットを持参したり、スキルアップの研修を受けたり、新聞等のニュースに関心を払っていることなどは、いざ対応する、という場面で役立ちます。問題の解決に日頃得ている情報が役立つ場合があります。

★自分が相談にのって困ったときのつなぎ先を知っておく

全ての問題を解決できる支援者はいません。どこに相談したらよいか、地域の相談窓口等を事前に確認しておくといよいでしょう。



★ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切

支援者自身が安心して暮らせることも大切です。また、日頃から健康面にも注意を払いましょう。休養やストレス対処も大切です。自らが困ったときには信頼できる人に相談しましょう。

1人で対応を抱え込まず、できるだけ複数で対応しましょう。さらには、必要に応じて、行政や専門機関の援助を受けたり、チームで話し合うことも大切です。

4.かけがえのない命を守るために

①まずは声掛け

周囲の人たちのちょっとした変化に気付くためには、声掛けが必要です。心のサインを見逃さないためにも、まずは声掛けから始めましょう。



【声掛けの例】

- どうしたの？
- 眠れていますか？
- 何か辛そうだけど、大丈夫？
- 何か悩みがあるの？
よかったら話して。
- 元気なさそうだから、心配してたんだ…。

②傾聴する

次にしっかりと悩みに耳を傾けることが大切です。辛い心境を聴いてもらうことによって、本人の気持ちは楽になります。

【傾聴のポイント】

- 話せる環境を作りましょう。
- 心配していることを伝えましょう。
- 真剣な態度で受け止めましょう。
- 相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- せかさず、相手のペースに合わせてみましょう。
- 共感を伝えましょう（ねぎらう）。

【共感の例】

- ◆ 「大変でしたね。」
- ◆ 「辛かったですね。」
- ◆ 「よく耐えてこられましたね。」

- 叱咤激励をしないことが原則です。

【言ってはいけない言葉】

- ◆ 「頑張れ。」
- ◆ 「命を粗末にするな。」
- ◆ 「逃げてはダメだ。」
- ◆ 「そのうちどうにかなるさ。」



③相談機関へつなぐ

本人からの話を聴いたら、本人が抱える悩みの内容に応じて相談機関を紹介しましょう。決して後回しにしたりせず、その場で相談機関へつなぐことが原則です。

【相談機関へつなぐ際のポイント】

- 本人には丁寧に相談機関の情報を提供しましょう。
- 本人の理解を得た上で可能な限り相談機関へ直接連絡を取りましょう。
- 一緒に相談機関へ出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを手渡すなど、相談が確実につながるように配慮しましょう。
- 相談機関へつないだ後も必要があれば相談に乗ることを申し添えましょう。

5.うつ病について

自殺の背景には、心身の病気・多重債務・過労・家庭内不和などいろいろな要因が複雑に絡んでいます。 「うつ病」との強い関連が知られています。 本人も身近にいる人も、なんとなくいつもと違うと感じつつも、うつ病のサインになかなか気づきにくい場合が多いので注意が必要です。

①うつ病を疑うサイン ～自分が気づく変化～

- (1) 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- (2) 何事にも興味がわかず、楽しくない
- (3) 疲れやすく、元気がない
- (4) 気力、意欲、集中力の低下を自覚する
- (5) 寝つきが悪くて、朝早く目が覚める
- (6) 食欲がなくなる
- (7) 人に会いたくなくなる
- (8) 夕方より朝方のほうが気分、体調が悪い
- (9) 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- (10) 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- (11) 自分を責め、自分は価値がないと感じる



②うつ病を疑うサイン ～周囲が気づく変化～

- (1) 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- (2) 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる
- (3) 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- (4) 周囲との交流を避けるようになる
- (5) 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
- (6) 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- (7) 飲酒量が増える



③うつ病の人への接し方のポイント



- ☆十分に休養するように勧める 休める環境づくりをする。
- ☆本人の話をよく聴く
- ☆治る病気だと伝える
- ☆頑張りや励まさない
- ☆無理に気晴らしに誘わない
- ☆重要な決定はひとまず延期し、回復してから決めるようにアドバイスする
- ☆受診や服薬を続けられるようにサポートしていく

6. 困った時の相談機関一覧等

こころの悩み（うつ病、不眠症、依存症など）	
福岡県精神保健福祉センター	092-582-7500
南筑後保健福祉環境事務所健康増進課精神保健課係	0944-72-2176
こころの悩み：身近な相談先	
柳川市保健福祉部健康づくり課健康係	0944-77-8536
柳川市保健福祉部福祉課障害者福祉係	0944-77-8514
筑後市健康づくり課健康増進係	0942-53-4231
筑後市福祉事務所障害者支援係	0942-65-7022
大川市健康課健康増進係	0944-86-8450
大川市福祉事務所福祉係	0944-85-5532
みやま市市民生活部介護健康課健康係	0944-64-1515
みやま市福祉事務所社会福祉係	0944-64-1530
大木町健康福祉課福祉係	0944-32-1060
大木町健康福祉課健康づくり係	0944-32-1280
広川町健康福祉課母子・福祉係	0943-32-1113
広川町健康福祉課高齢者・健康係	0943-32-1113
自殺の危機	
福岡いのちの電話	092-741-4343（24時間 365日）
いのちの電話 毎月10日 フリーダイヤル	0120-738-556
ふくおか自殺予防ホットライン	092-592-0783（24時間 365日）
大きな借金を抱えて返すあてがない	
福岡県消費生活センター	092-632-0999
柳川市 商工振興課	0944-77-8763
筑後市 福祉事務所 市民生活・年金係	0942-65-7021
大川市 インテリア課	0944-85-5584
柳川・みやま消費生活センター	0944-76-1004
大木町 産業振興課	0944-32-1063
広川町 商工観光課	0943-32-1142
法テラス福岡	050-3383-5501 平日 9:00～17:00
司法書士会・筑後総合相談センター	0942-32-6840
自死遺族からの相談	
リメンバー福岡自死遺族の集い 連絡先：福岡市精神保健福祉センター	092-737-8826 福岡市立婦人会館（あいれふ） 奇数月第4日曜 13:00～16:00
わかち合いの会（自死遺族のつどい） 連絡先：久留米市保健所	0942-30-9728 えるピア久留米 毎月第4火曜日 13:30～15:30
働きたいが仕事が見つからない	
ハローワーク（公共職業安定所） 失業者に対して早期再就職支援等の各種雇用対策や、職業相談の実施、失業に直面した際に生じるこころの悩みなどにも相談に応じています。	
大牟田公共職業安定所	0944-53-1551
八女公共職業安定所	0943-23-6188
久留米公共職業安定所 大川出張所	0944-86-8609
仕事の悩み（長時間労働、いじめなど）	
総合労働相談コーナー（労働基準監督署）	
大牟田労働基準監督署内	0944-53-3987
久留米労働基準監督署内	0942-33-7251

7. Q&A

こんなとき、どう対応したらいいのか具体的な対応例を参考にゲートキーパーとして今後の参考にしてみましょう。

質問1



先日、最近元気の無い同僚を「お茶しない？」と誘い、喫茶店で話を聞きました。「最近ちょっと元気がないように見えるんだけど。どうかしたの？よかったら聞かせて。」と言ったら、真顔で『死にたい』と言われました。どのような対応をしたらよかったですでしょうか？

答え

まず、打ち明けることができる相手として、あなたは選ばれたと思ってください。「辛かったよね。本当によく耐えてきたと思うよ。」とか、「そんなに大変なことを本当によく打ち明けてくれたね。」など、相手のペースに合わせて死にたいほどの辛さを、時間をかけて丁寧に聞いてあげて下さい。辛い気持ちを十分に語ってもらった後、「私はあなたに死んでほしくないと思っています。」と、生きていてほしい気持ちを伝えてあげましょう。そして家族や友人など、キーパーソンになる人と連絡を取り、ひとりで抱え込まずに連携しましょう。これは、死にたいくらい辛い思いでいる人をひとりにさせない工夫でもあるのです。そして速やかに精神科受診を勧めましょう。



質問2

精神科受診を勧めたが、受診したからない方に対してどのように受診を勧めればよいのでしょうか。

答え

よく聞かれる問題ですが、名案がないために悩む人も多いと思います。以下は多少の参考になるかもしれません。

第一に、「周囲から見たらおかしいから、精神科で診てもらった方がよい。」のような言い方は不適切です。「自分から見ると具合が悪そうに見える。でも自分は専門家でも何でもないので、治療が必要な問題があるのかどうか分からない。ただ自分は心配で仕方がないので、自分の心配を解消するためにも専門家に診てもらって欲しい。専門家が何でもないと言えればそれでいいのだから。」のように、こちらが心配している気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか。本当に治療が必要かどうかは専門家が判断することですから、このような言い方のほうが適切ではないかと思います。

第二に、周囲の方が問題にしている（心配している）部分とご本人の気にかけている部分が違っていることがあります。例えば、周囲の方はご本人のいろいろな行動に問題があると感じているのに対して、ご本人は眠れないとか食欲がないことを悩んでいる場合です。この場合は、ご本人が困っている症状で、まず何科でもよいですから受診していただき、あとはそこで診察に当たったそれぞれの科の医師の判断に任せてみるのも一つの方法です。

第三に、ご家族みんなで意見を統一して受診を勧めて下さい。時にお母さんはとても心配して受診を勧めているのに対して、お父さんは受診するほどでもないというようなご家族に出会います。ご家族や周囲の方みんなが本当に心配していることをきちんと伝えることはとても大切です。

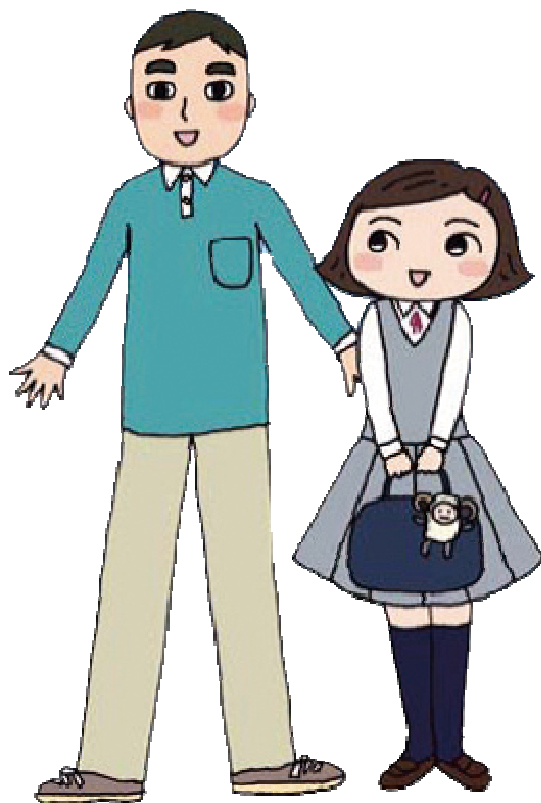
第四に、心配しているご家族だけでも相談できるようなシステムになっている病院や相談機関もあります。ご家族からご本人の状況を伺いますと、それに応じたアドバイスを受けることもできますから、そのような方法を考えてみるのも良いのではないのでしょうか。

質問3

最近辛そうな友人と会話している時、「自分なんか生きていてもしょがない。」などと自殺を思わせるような言葉が出てきた場合はどうすればいいですか？

答え

このような場合、はっきりと『自殺』を考えているのか聞いてください。「ひょっとして死んじやいたいなんて思ったりしてない？」などと聞いてみるとよいのではないのでしょうか。遠慮して聞いてはいけないことと思われがちですが、自殺の危機にある人には、支援者や専門相談機関で支えることが必要になります。ですから逆に自殺念慮を持っているかどうかをはっきりさせなくてはならないのです。本人の悩みなどを整理し、必要な支援者や専門相談機関につなぐ役割がゲートキーパーには期待されています。



イラスト：細川貂々

ゲートキーパー養成テキスト

平成 25 年 1 月発行

編集・発行

柳川市 筑後市 大川市 みやま市 大木町 広川町
福岡県南筑後保健福祉環境事務所