

# ゲートキーパー研修

～職場や家庭における自殺対策～

(一般研修)



# ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて（傾聴）、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

気づく

声をかける・聴く

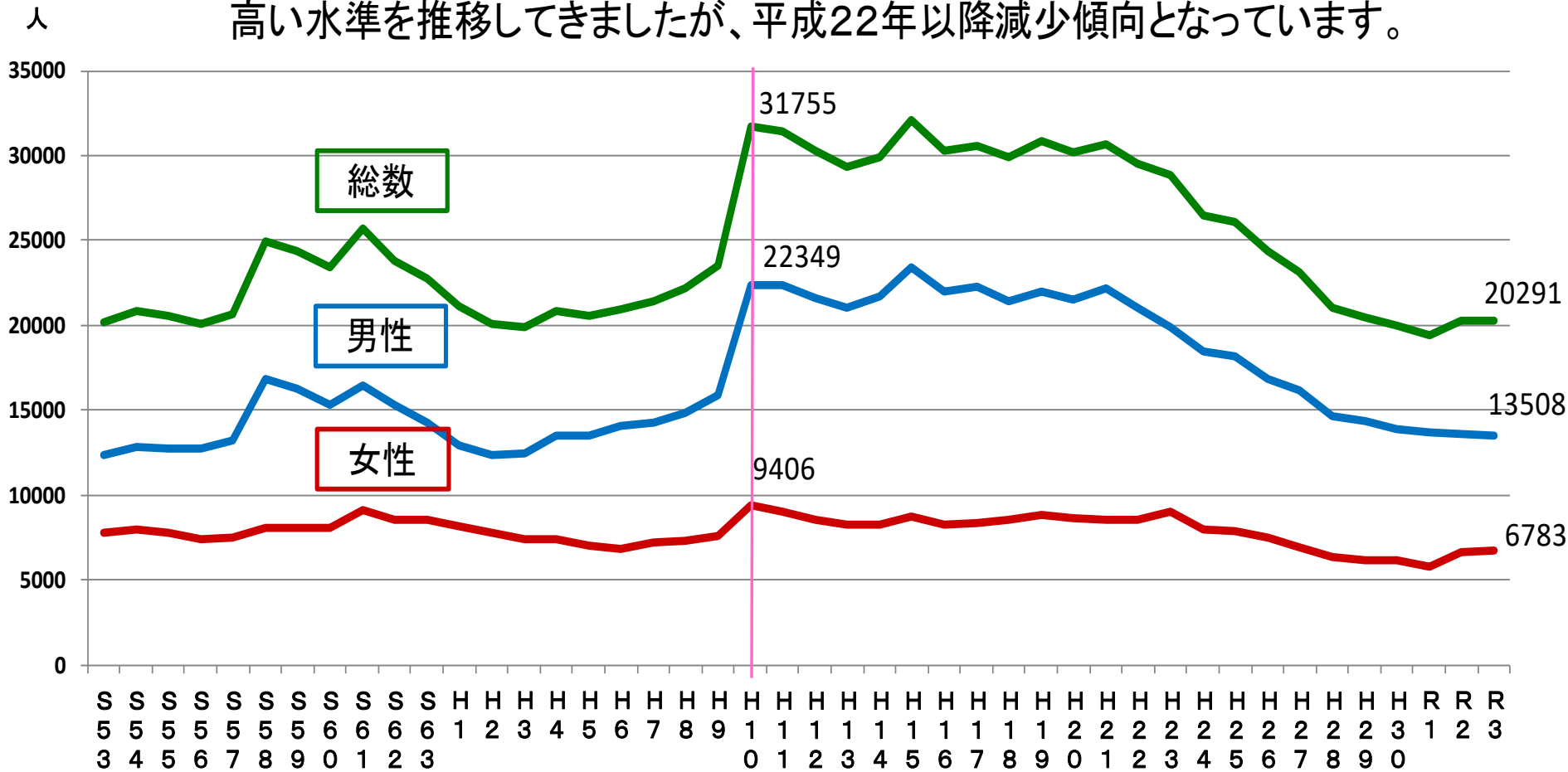


つなぐ

見守る

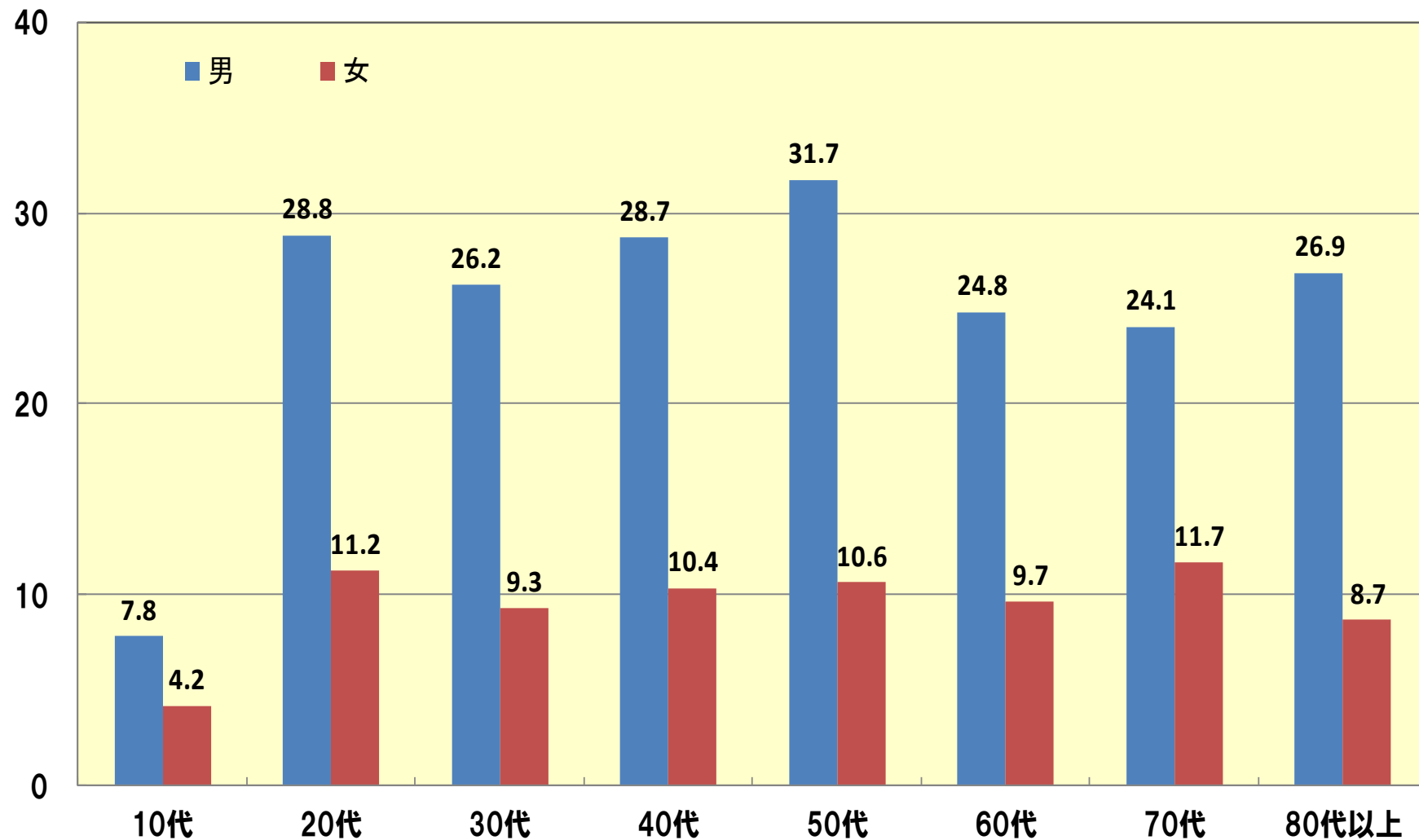
# 日本の自殺の現状

我が国における自殺者数は、平成10年に急増し3万人を超えて以降、高い水準を推移してきましたが、平成22年以降減少傾向となっています。



# 静岡県平成29～令和3年の5年間の自殺死亡率 (人口10万人あたり、自殺で亡くなる人数)

(10万人当たり)

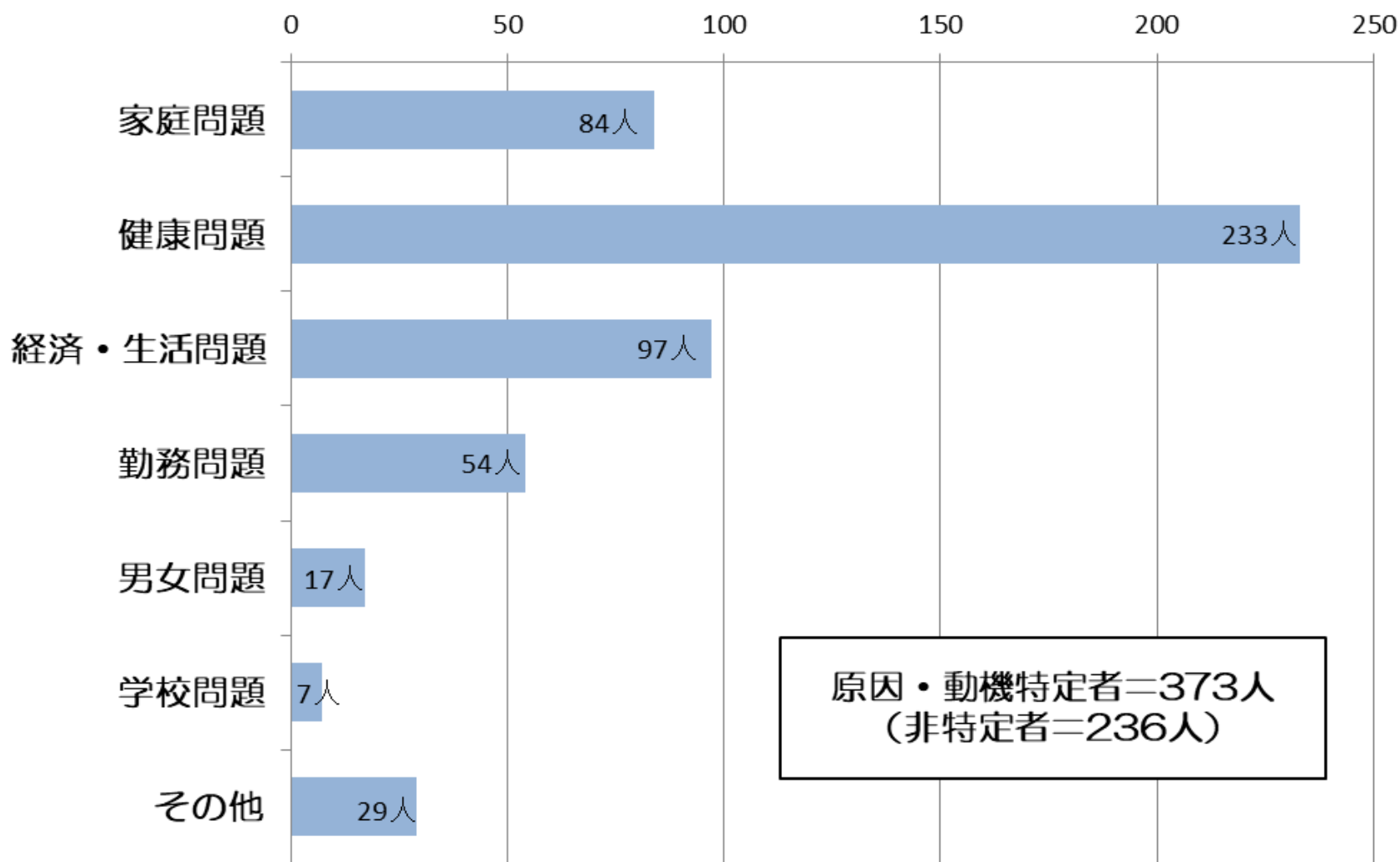


# 年齢階級別死因順位(静岡県 令和3年)

年代	0～9	10～19	20～29	30～39	40～49	50～59
1位	先天奇形変形及び染色体異常 (38.0%)	自殺 (45.5%)	自殺 (50.0%)	自殺 (28.6%)	悪性新生物 (27.8%)	悪性新生物 (41.2%)
2位	周産期に発生した病態 (26.8%)	悪性新生物 (15.9%)	悪性新生物 (12.5%)	悪性新生物 (23.3%)	自殺 (17.0%)	心疾患 (12.8%)
3位	悪性新生物・不慮の事故 (7.0%)	不慮の事故 (6.8%)	不慮の事故 (10.8%)	心疾患 (9.5%)	心疾患 (12.1%)	脳血管疾患 (11.1%)
4位		先天奇形変形及び染色体異常 (4.5%)	心疾患 (6.7%)	脳血管疾患・不慮の事故 (6.2%)	脳血管疾患 (8.4%)	自殺 (6.8%)
5位	心疾患・糸球体疾患及び腎尿細管間質性疾患 (2.8%)	貧血・心疾患・胃潰瘍及び十二指腸潰瘍・周産期に発生した病態 (2.3%)	脳血管疾患・先天奇形変形及び染色体異常 (1.7%)		不慮の事故 (6.9%)	肝疾患 (4.5%)

資料：人口動態統計調査

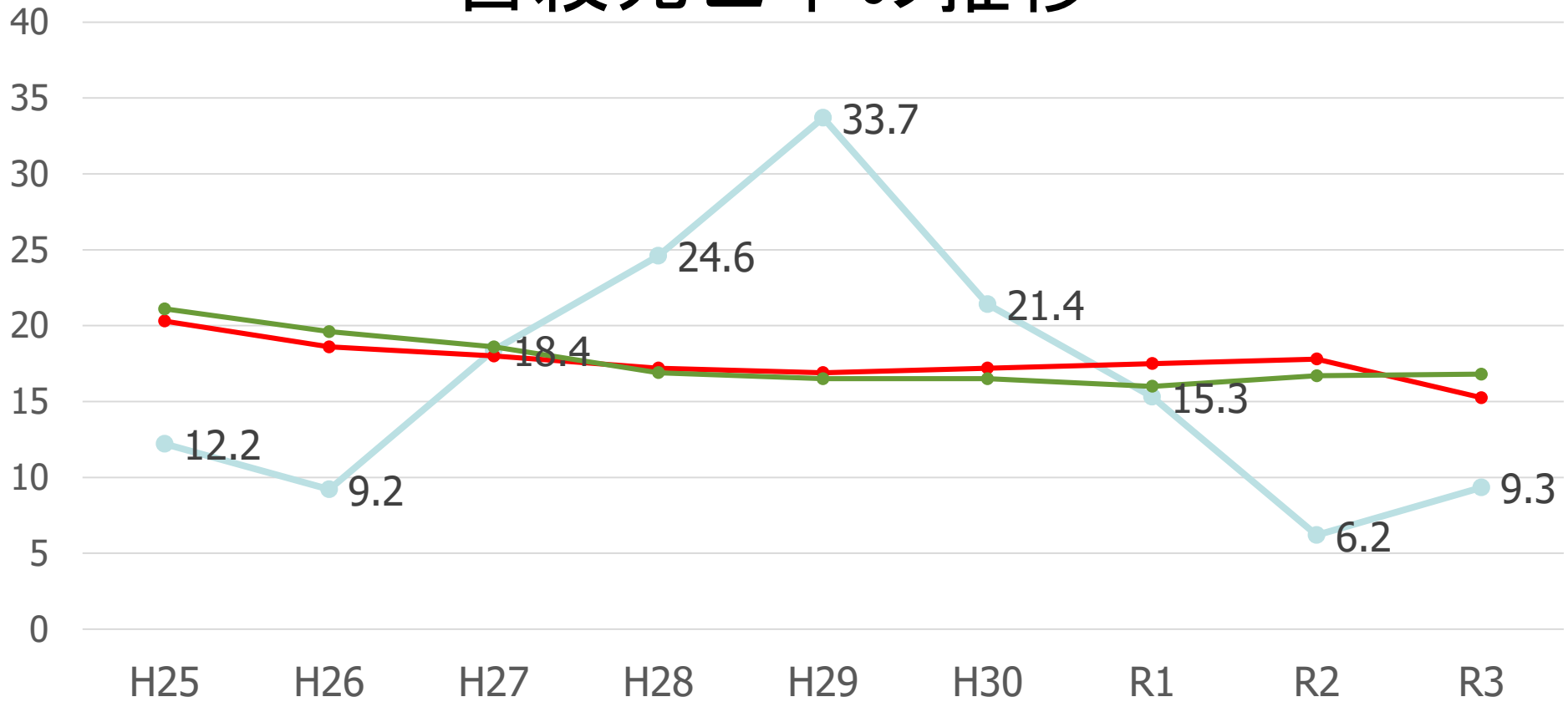
# 自殺者の原因・動機別内訳（令和2年 静岡県）



※複数回答（原因・動機を自殺者1人につき3つまで計上可能）。

資料：地域における自殺の基礎資料

# 自殺死亡率の推移



	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3
清水町	12.2	9.2	18.4	24.6	33.7	21.4	15.3	6.2	9.3
静岡県	20.3	18.6	18.0	17.2	16.9	17.2	17.5	17.8	15.3
全国	21.1	19.6	18.6	16.9	16.5	16.5	16.0	16.7	16.8

# 自殺対策に関する意識調査

令和3年8月に厚生労働省が調査

## ●対象

全国の18歳以上 約2,000人

## ●結果(抜粋)

・「今までに本気で自殺したいと思ったことがあるか」 **27.4%**

男性(39.9%)に比べ、女性(58.9%)が高い。

→内、「最近1年以内に自殺したいと思ったことがあるか」34.9%

・「自殺を考えたとき、どのように乗り越えたか」

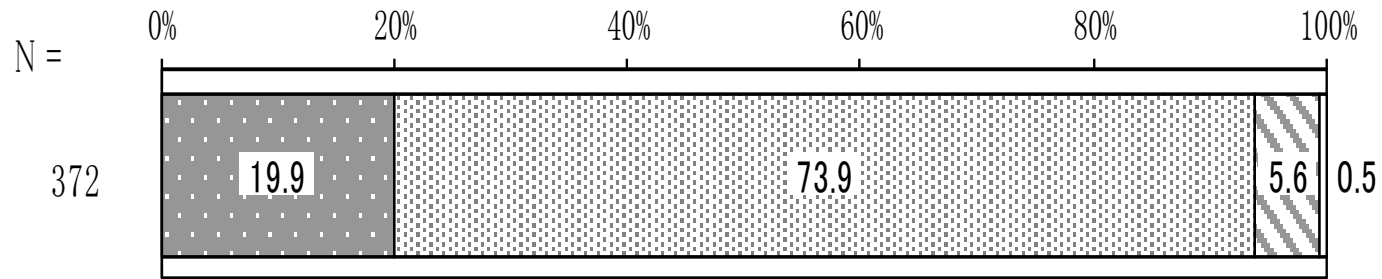
→家族や恋人など身近な人が悲しむことを考えた 40.3%

我慢した 37.7% 趣味等で気を紛らわせるよう努めた 27.7%

身近な人に悩みを聞いてもらった 25.1%



# 死にたいと思ったことがあるか？



5人に1人は、いままでに「死にたい」と思ったことがあるようです



# ゲートキーパー

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて（傾聴）、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

気づく

声をかける・聴く

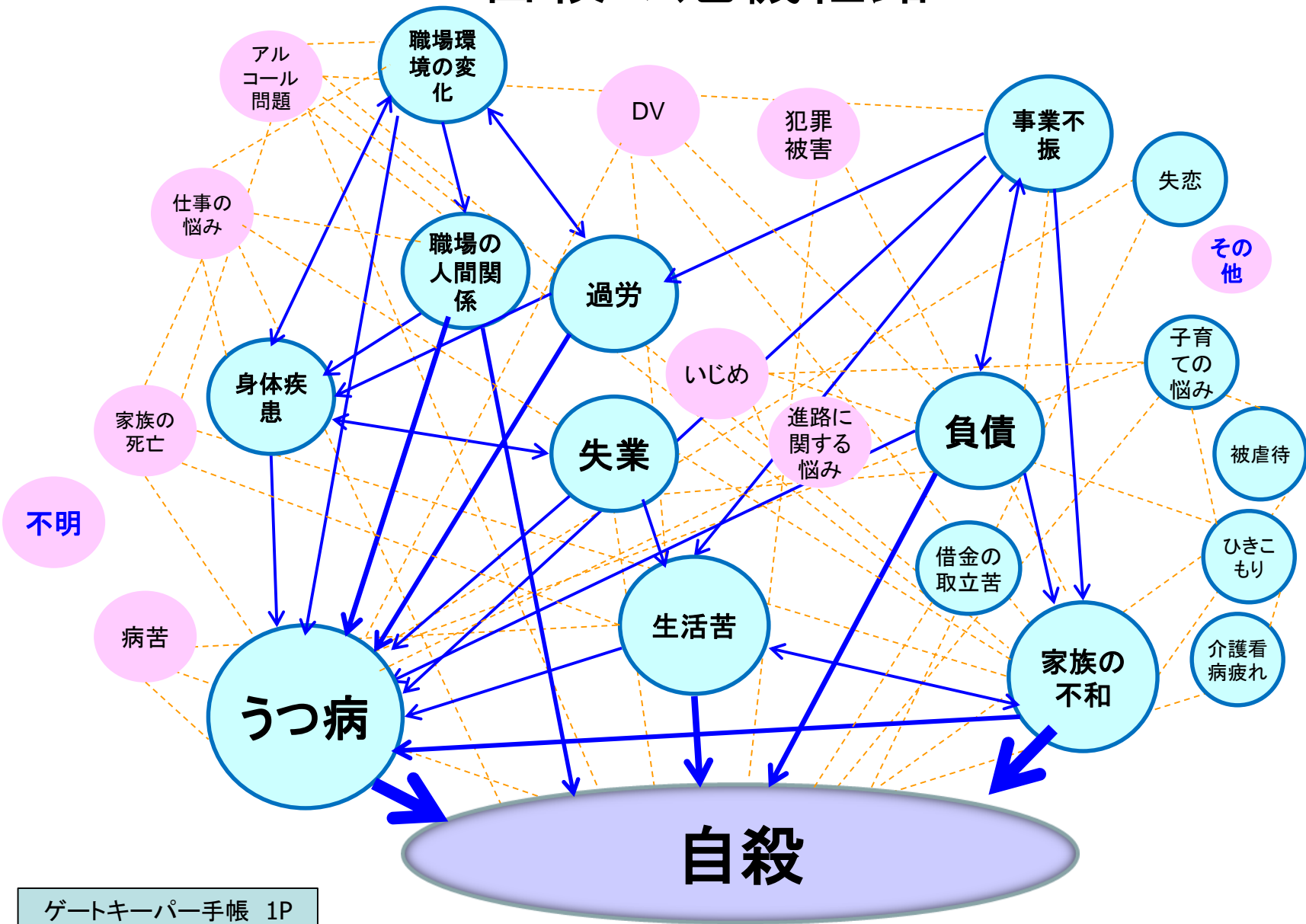


つなぐ

見守る

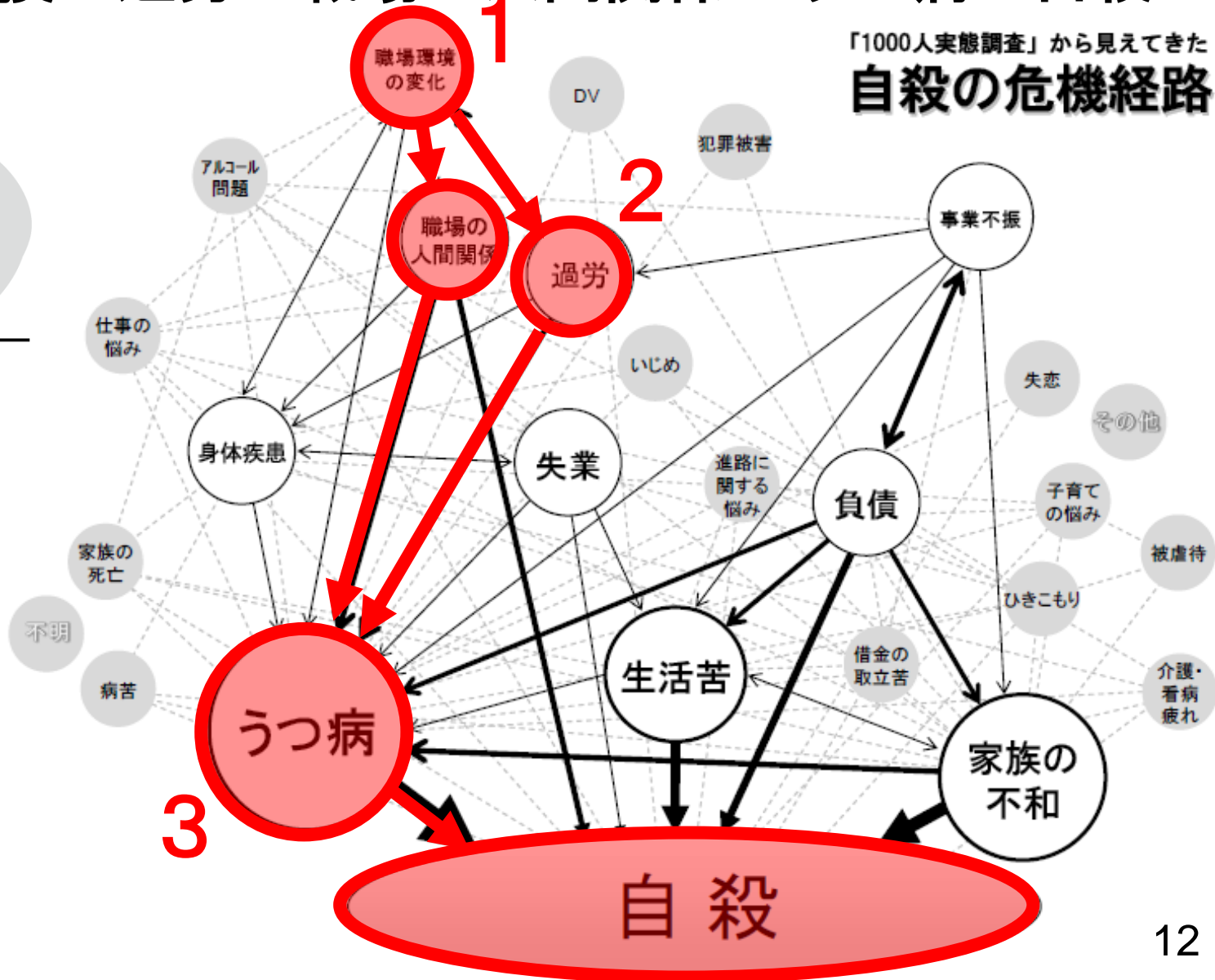
「1000人実態調査」から見てきた

# 自殺の危機経路



# 【例】被雇用者

①配置転換→過労+職場の人間関係→うつ病→自殺



# 自殺対策の基本理念

- 自殺は「個人の問題」ではなく「社会の問題」
- 自殺は、その多くが追い込まれた末の死
- 誰にでも起こり得る危機



自殺対策は

「地域づくり」

です！

清水町自殺対策推進計画。  
サブタイトルは・・・

「生きることへの希望が持てるまち・清水町」



# ここで少しワークをしましょう！

- 困った時に相談する場所・人はどこですか？
- あなたを支えてくれる人は誰でしょう？
- 実際にするかは置いておき、思いつくままに書いてください。
- たくさん書いてください。

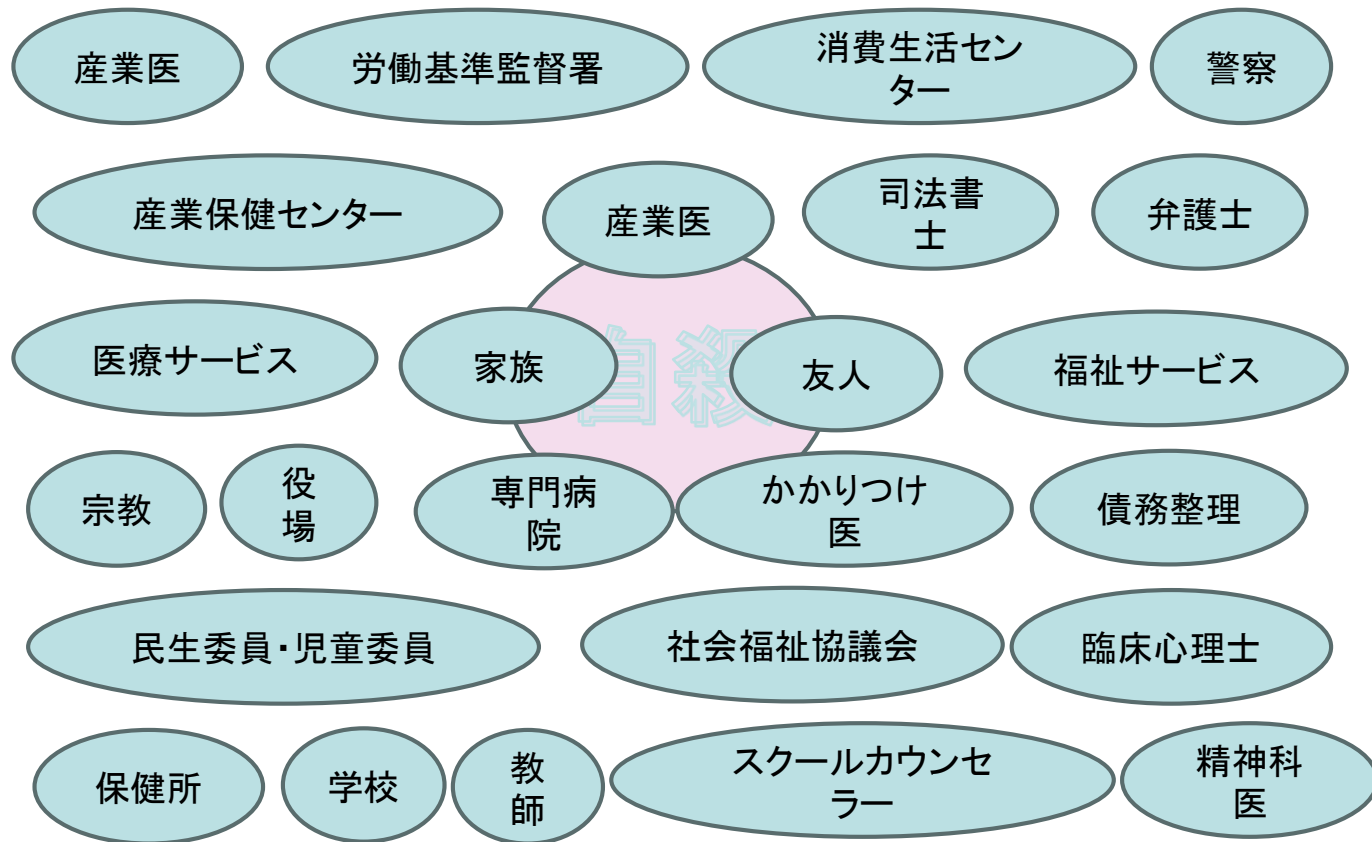


# あなたの相談にのってくれる「人」や「場所」

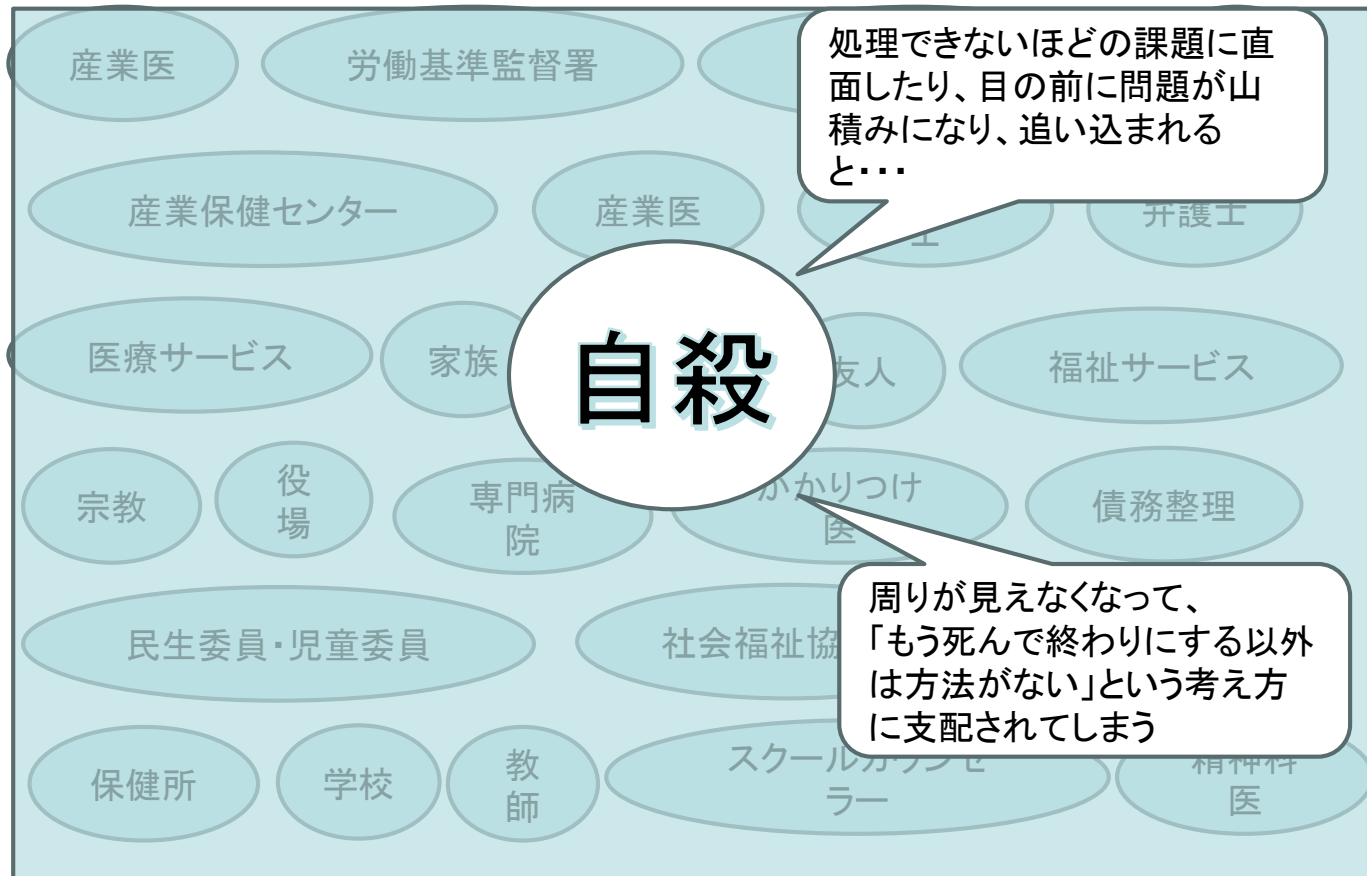




# 視野的狭窄になっていない状態



# 視野的狭窄に陥っている状態



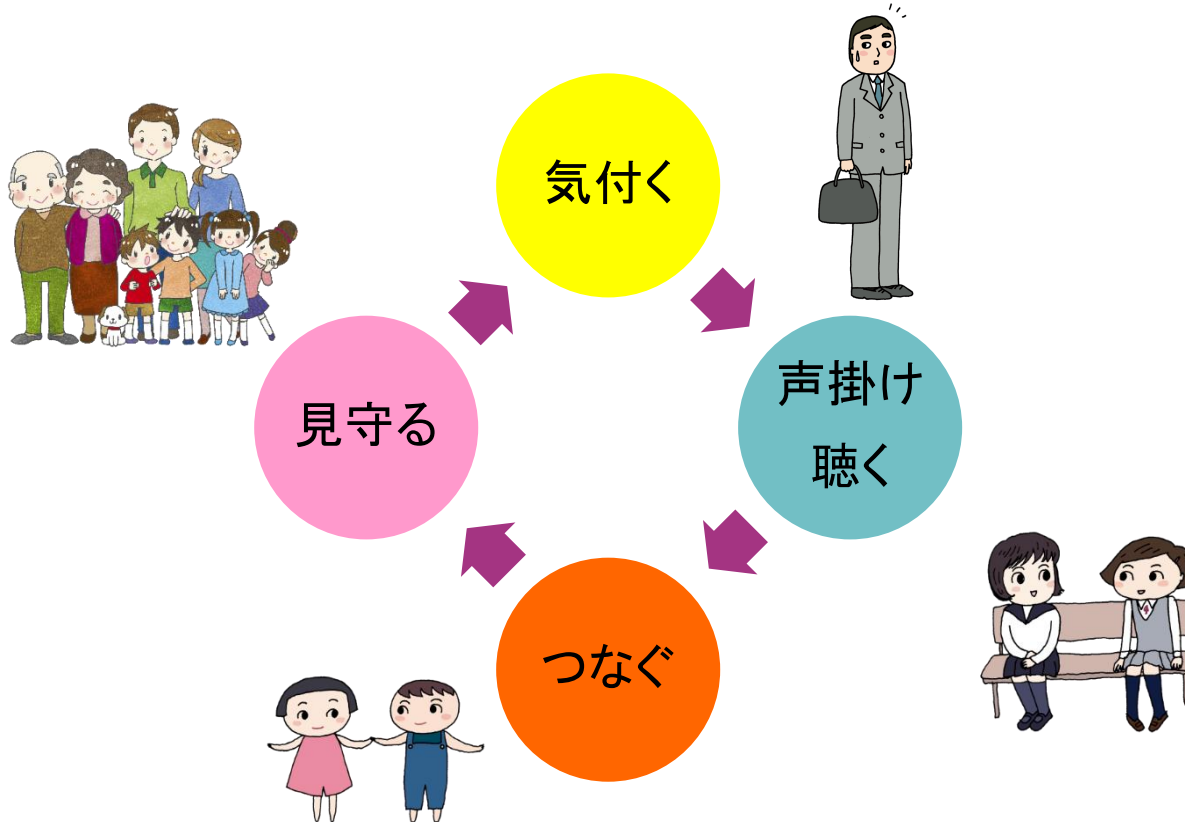
孤立



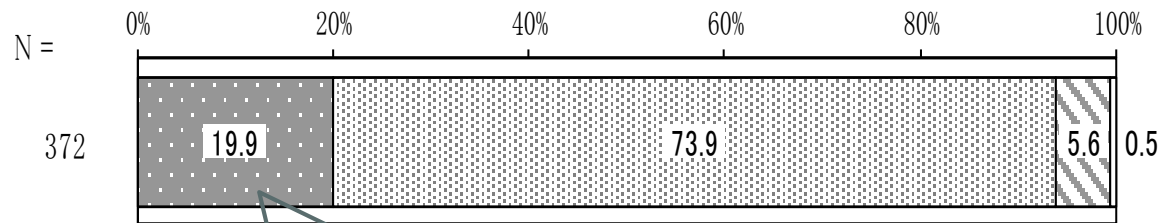
# ゲートキーパーとは



# ゲートキーパーの役割



# 死にたいと思った時に誰に相談した？



「相談しなかった」 ⇒ 50.0%  
「家族・親族」 ⇒ 32.4%  
「友人・同僚」 ⇒ 16.2%



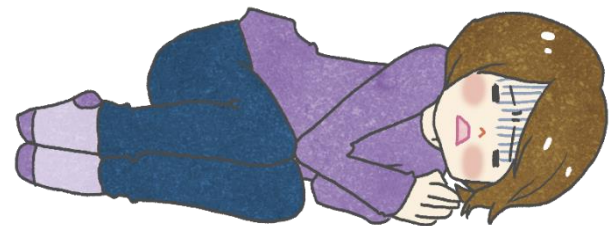
# 「気付く」について考えてみましょう

あら？  
いつもと様子が…  
何かあったのかしら？

自分が不調時、悩んでいる時にどんな様子・症状がでるかを考えてみましょう。



# 不調の時、悩んでいる時の様子・症状





# うつ病のサイン



## からだのサイン

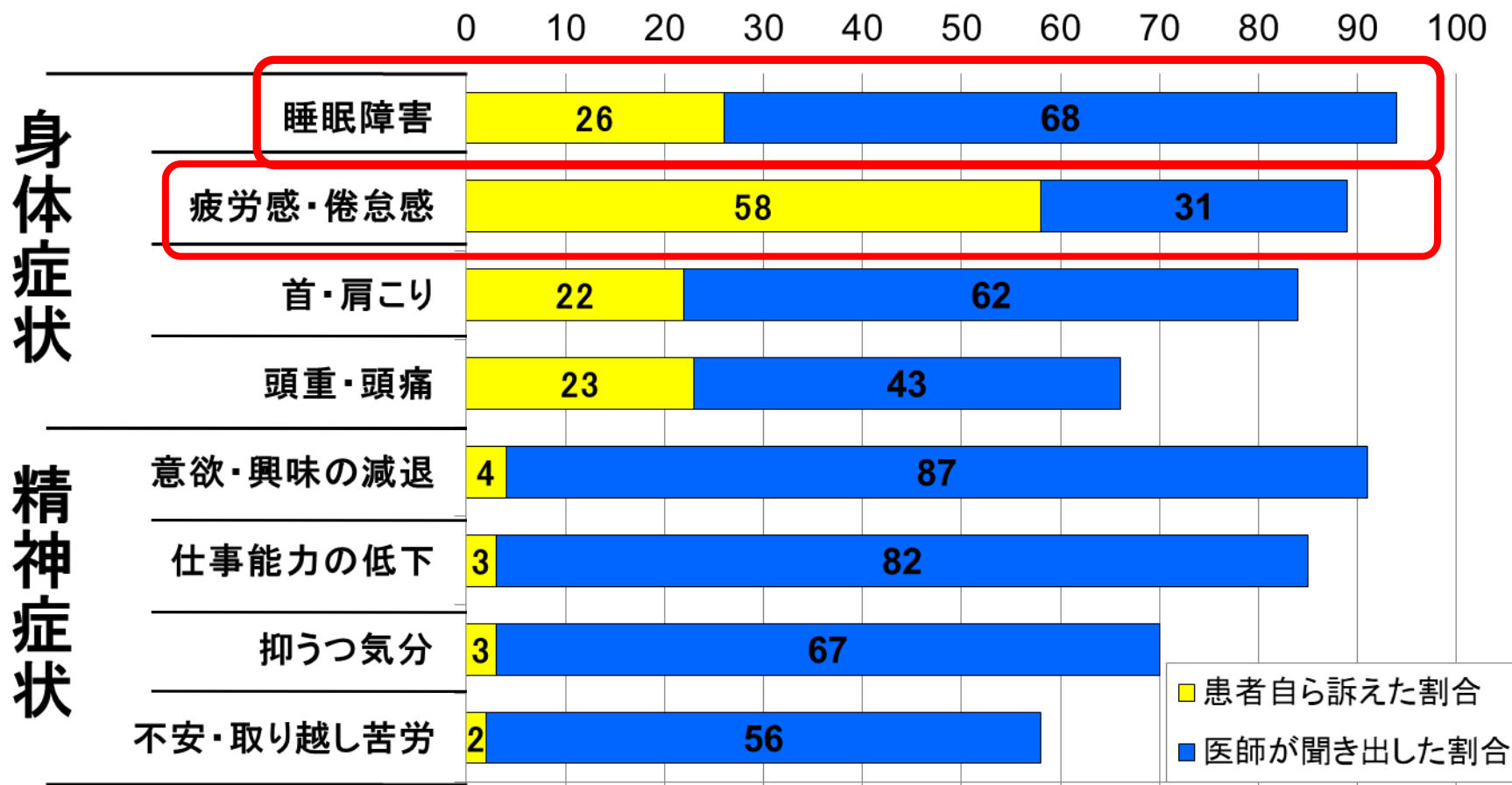
- ・眠れない、朝早く目がさめる
- ・体全体がだるい
- ・頭痛、肩こり
- ・食事がおいしくない
- ・息切れ、動悸
- ・体調不良の訴えが多くなる



## こころのサイン

- ・憂うつな気分、不安
- ・ものごとが決断できない
- ・集中できない
- ・イライラ、落ち着かない
- ・以前と比べて暗く、元気がない

# うつ病の初診での症状



プライマリケアのためのうつ病診療  
Q&A(改訂第2版) 金原出版 1997

# 自殺の危険性を示すサイン ※次のような状態に気をつけましょう

- 1 うつ病の症状がある(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断ができない、不眠が続く)。
- 2 原因不明の身体の不調が長引く。
- 3 飲酒量が増す。
- 4 自己の安全や健康が保てない。
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う。
- 6 職場や家庭からサポートが得られない。
- 7 本人にとって価値あるものを失う。
- 8 重症の身体疾患にかかる。
- 9 自殺を口にする。
- 10 自殺未遂に及ぶ。

出典 高橋祥友「新訂増補 自殺の危険」(金剛出版2006)

# どんな人に話しやすい？

どんな雰囲気を意識  
すると安心感を感じて  
もらえるかしら？



どんな様子、どんな雰囲気、どんな場所・・・  
「相談したい」と思う状況を思い浮かべ次のスライド  
の枠内に書いてみてください。

# 話しやすい人・状況



# ロールプレイをしてみよう！



# まずは、体調を気づかう一言を

理髪店でも



会社でも



# 「聴く」ためのポイント

## ①話しやすい雰囲気づくり

安心して話せる個室などで「良かったら話して…」などと声をかけましょう。

## ②先入観を持たず、ありのまま聴く

先入観を持って話を聴くと、思い込みから誤った解釈となってしまいます。

## ③質問をできるだけ控える

自分が話すより、相手の話を聴くことに重点を置きましょう。

## ④相手の発言をじっくり待つ

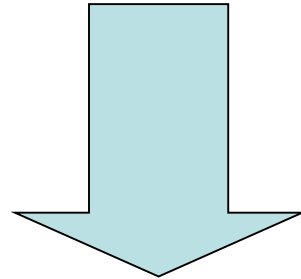
相手の不安や悩みがわかって、先走ってその問題に対して解決してはいけません。相手の発言を待ち、相手が答えを見つけるための手助けをしましょう。

## ⑤勝手な解釈や評価、批評はやめる

相手の言いたいことや伝えたいことに反論したり、批判しないで聴きましょう。



# 悩んでいる人のペースに 合わせて話を聴く!!



相手の様子を  
よく観察しながら  
聴きましょう



- 気持ちを受け止める → 否定、反論、意見しない
- 話に耳を傾ける
- 無理やり聞きださない
- 慰めるより、ねぎらう・いたわる言葉かけ

× なんとかなるよ

○ おつらいですね

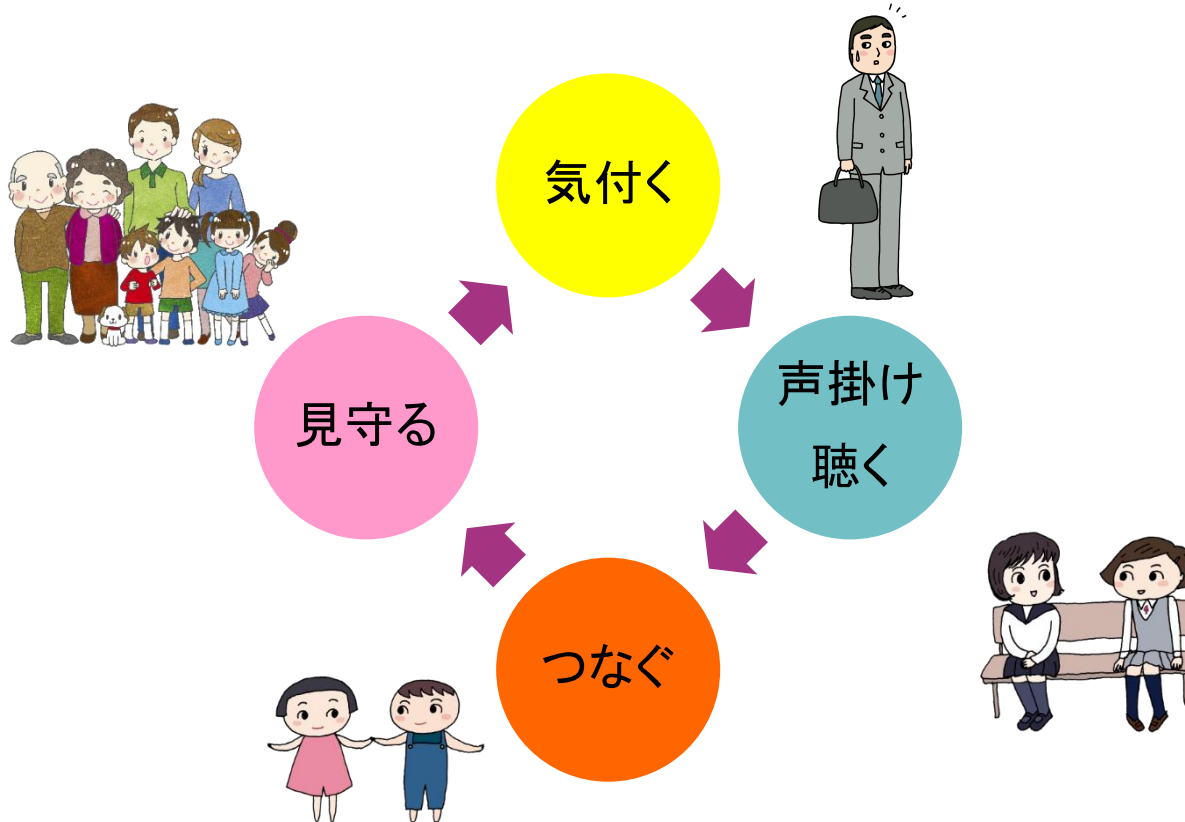
× 元気だしなよ

○ 大変でしたね

# ゲートキーパーの心得

- 1 自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう
- 2 温かみのある対応をしましょう
- 3 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- 4 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- 5 相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう
- 6 心配していることを伝えましょう
- 7 わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- 8 一緒に考えることが支援です
- 9 準備やスキルアップも大切です
- 10 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
- 11 ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

# ゲートキーパーの役割



ありがとう  
ございました！

