

# ゲートキーパーの役割は 「気づき」「声かけ」「傾聴」 「つなぎ」「見守り」

## 自殺を防ぐために

自殺は、さまざまな悩みや問題をひとりで抱えるうちに、心理的に「追い込まれた末の死」と考えられます。とくにその過程で、うつ病などの心の病気にかかり、自殺以外に問題解決の方法がないと思いついてしまうことが多いようです。

そんなとき、手を差し伸べ、気持ちを受け止めてあげたり、専門家につないで、「追い込まれた状態」を改善できれば、自殺を防ぐことができます。

そのために、多くの人に自殺防止の「ゲートキーパー」（命の門番）になってもらうことが望まれているのです。

1や2の段階で、周囲が声かけして、悩みを知り、解決に向けて専門家などにつなぐことができれば、状況は変わってきます



ゲートキーパー養成研修に参加してみましょう

都道府県や各自治体では、ゲートキーパー育成のための「ゲートキーパー養成研修」が実施されています。より専門的な知識などを得るために、ぜひ参加してください。

参考資料／厚生労働省「ゲートキーパー養成研修用テキスト」（初版・第2版）

### ◇自殺にいたる過程の例

#### 1 さまざまな悩み

- うつ
- 借金
- 死別
- 過重労働
- 失業
- 役割損失



- 配置転換
- 昇進
- 引越し
- 出産
- 子離れ

生活などの変化は、「よいこと」であれ大きなストレスとなり、本人にとっては大きな悩みになることがあります。



#### 2 悩みからうつ状態など、心が追い詰められた状態

うつ病などの心の病気発症



#### 3 自殺へ



# みんなになってほしいゲートキーパー

医師や看護師等の専門職だけでなく、地域では家族の他、役割上（民生委員等）多くの人と接する機会のある方、職場においては上司、同僚、部下等の方たちがゲートキーパーになってくだされば、多くの命を救うきっかけになります。

## ◇ゲートキーパーとしてやってほしいこと

### 1 気づき

何か悩みがあるようだったり、次のような変化に気づいたら、声をかけたり、話を聞くようにしましょう。

- 元気がない・疲れているようだ
- よく眠れていないようだ
- 食欲がないようだ
- 体調不良（体の痛みや倦怠感）のようだ
- 飲酒量が増えている
- 身だしなみが悪くなった

### 2 声かけ

声かけの例としては、次のようなものが挙げられますが、何より、声をかけることで、孤立させないことが大切です。

- 「ちゃんと眠れていますか？」
- 「つらそうだけれど、どうしたの？」
- 「体調が悪そうだけれど、何かあった？」
- 「何か悩んでいることがあれば、話してみない？」
- 「力になれることがもしあれば…」



### 3 傾聴

「傾聴」とは、本人の気持ちを尊重し、言いたいことや悩みにじっくり耳を傾ける姿勢をいいます。助言は必要なく、うなずくだけでいいので、相手のつらい気持ちを受け止めて、「けっしてひとりではない」とわかってもらうことが大切です。

本人を責めたり、否定したり、安易に励ましたりするのほさらに「追い込む」こととなりますので避けましょう。



### 4 つなぎ

経済的な問題や生活支援が必要な場合、またうつ病の治療など医療が必要な場合など、早めに専門家（精神科医など）相談するようにつなぎましょう。地域の相談機関などの情報提供もよいでしょう。

専門家や相談窓口と確実につながるように、できれば相談者の了承を得た上で、連携先（専門家や相談窓口）に直接連絡をとり、場所や日時などを確認して相談者につないだり、一緒に連携先に向くなどの支援をお願いします。



## 誰でもできるゲートキーパー！

「ゲートキーパーなんて難しいことはできない」と思われる人もいるかもしれませんが、しかし、ゲートキーパーは、やろうという気持ちさえあれば、誰にでもできることです。ぜひ一歩踏み出してください。



### 5 見守り

専門家と連携したあとも、必要があれば相談にのるなど、支援を継続し、見守りましょう。