

ゲートキーパー手帳

大切な人の悩みに気づいてください



県民ひとり1人が
ゲートキーパー!

イラスト：細川貂々

～自殺を社会全体で防ぎましょう～

気づく

聴く

つなぐ

見守る



NARA PREFECTURE

奈良県



©NARA pref.

はじめに



自殺者を1人でも減らしていくために、県では様々な取り組みを行っています。その1つが、ゲートキーパーの養成です。

ゲートキーパーとは、直訳すると「門番」ですが、死にたいほどの悩みを抱えた人に「気づき」、話を「聴き」、適切な相談機関に「つなぎ」、「見守る」人のことです。悩みを抱えた人は「人に悩みを言えない」、「どこに相談したらよいかわからない」等の状況に陥ることがあるため、ゲートキーパーが悩みを解決していく道案内の役割を果たそうというもののなのです。

もちろん、ゲートキーパーは1人で活動するものではありません。かけがえのない命を守るため、悩みを持つ方に関係する様々な人が手をつなぎ、力を合わせて、手を差し伸べていくことで支援の輪が繋がります。ぜひ、この手帳をお役立てください。

目次

1.ゲートキーパーの役割	1ページ
--------------	------

2.気づく

自殺の危険が迫っている人は？	2ページ
「眠れていますか？」の声かけ	3ページ
うつ状態のチェックリスト	4ページ

3.聴く

話を聴く時のポイント	5ページ
「自殺したい」と打ち明けられたら	6ページ

4.つなぐ

つなぐときのポイント	7ページ
------------	------

5.見守る

自殺を防ぐために!	9ページ
-----------	------

参考 一奈良県の自殺の現状	10ページ
---------------	-------

相談窓口について	11ページ
----------	-------

あなたの地域(まち)の相談窓口	12ページ
-----------------	-------

1. ゲートキーパーの役割



気づく

何か悩みがありそうだな…
体調が悪そうだな…
眠れていなさそう

自殺をほのめかす言葉が
聞かれたとき

「どこか、体の調子で
気になることがありますか？」

聴く

体調のことを切り口に、一言
声をかけてみてください

＜

相談者の様子を
チェックしましょう(P4へ)

耳を傾け、つらい心境を聴く
⇒ポイント(P5へ)

つなぐ

必要に応じて相談機関につなぐ ⇒ポイント(P7へ)

見守る

- * 相談機関につないだ後も、温かく寄り添い、サポートする
- * 気にかけているメッセージを伝える
- * 1人ではなくチームを組んで見守る

2. 気づく

自殺の危険が迫っている人は？

以下にあげる10項目(自殺予防の十箇条)が自殺の危険を把握するための視点です。

- 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、不眠が続く)
- ②原因不明の身体の不調が長引く
- ③酒量が増す
- ④安全や健康が保てない
(持病の治療を突然やめる等)
- 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職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦本人にとって価値あるもの
(職、地位、家族、財産)を失う
- ⑧重症の身体の病気にかかる
- ⑨自殺を口にする
- ⑩自殺未遂におよぶ

出典:高橋祥友「自殺予防」(岩波書店、2006)

これらの項目が多い場合は、早い段階で相談機関の助言を受けましょう(P11)。

「眠れていますか？」の声かけ

うつ病にかかると、疲れているのに眠れない、夜中に目を覚ましてしまうなど、ほとんどの人が睡眠に障害をきたします。

- ☑ 疲れているのに、2週間以上眠れない日が続いている。
- ☑ 食欲がなく、体重が減っている。

もしかしたら、
「うつ」かも…



早めにかかりつけの医師が
専門機関へ相談をすすめてください。

うつ状態のチェックリスト

最近2週間の様子をうかがって、下記の8項目をチェックしてください。

チェック

- ☐ ①毎日の生活に充実感がない
- ☐ ②これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ☐ ③以前は楽に出来ていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ☐ ④自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ ⑤わけもなく疲れたような感じがする
- ☐ ⑥死について何度も考えることがある
- ☐ ⑦気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある
- ☐ ⑧最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがある

「うつ対応マニュアル」厚生労働省

「はい」が

- ①～⑤の項目で2つ以上
- ⑥～⑦の項目で1つ以上
- ⑧に該当した場合

いずれか該当すれば専門家(医師・保健師等)への相談を勧めます。

早期発見、早期治療が大切です。

3. 聴 <

話を聴く時のポイント

「聴く」ための5つのポイントと行動

ポイント

- ①話しやすい雰囲気をつくる
- ②先入観をもたずに聴く
- ③質問をできるだけ控える
- ④相手の反応をじっくり待つ
- ⑤勝手な解釈や評価、批判はしない

行動

- ①相づちを打つ
- ②相手の言葉や思いを繰り返す
(例:「つらいんですね」)
- ③相手の訴えを整理して、事象をはっきりさせる
- ④「でも」など相手の言葉をさえぎる言葉を使わない
- ⑤情緒不安定でコミュニケーションがとれないときは、早めに家族などの身近な人や相談機関につなぐ



「自殺したい」と打ち明けられたら

すべきこと

- ①真剣に耳を傾ける
- ②感情を理解、受け止める
- ③沈黙に耐える
- ④共感する
- ⑤治療を勧める

しては ならないこと

- ①話をそらす
- ②一方的に話す
- ③常識を述べ説得する
- ④安易に解決策を示す
- ⑤励ましをする

高橋祥友(防衛医科大学校・教授)「自殺のポストベンション」抜粋



4. つなぐ

つなぐときのポイント

「後でゆっくり相談しよう」と後回しにせず、その場で話を聴き、必要な場合は相談機関へつなぐことが大切です。

基本的な対応

家族などの
身近な人に
つなげる

- 家族など身近な人に連絡し、協力を求める。
- 本人が利用している社会資源などがあれば、本人の了解を得て情報提供をするなど、連携した対応をする。

相談機関に
つなぐ

- 相談機関が対応可能かどうか確認する。
- 本人に、相談機関の窓口名、担当者名を伝える。
- 本人の了解を得て、事前に相談機関に情報提供する。
- 状況に応じて相談に付き添う。

つないだ後も、
相談にのることを伝える

- 定期的に状況を確認する。
- 本人や家族に相談や受診をしたか確認する。

5. 見守る

♡温かく寄り添いながら、じっくりと見守る♡

- * 自然な雰囲気いで声をかけましょう。
- * 悩みの解決には時間がかかります。あせらずにやさしく寄り添いながら見守りましょう。
- * 家庭や職場で、身体やこころの負担が減るように配慮しましょう。

もし身近に、最近元気がなくなった、様子が変わったなど、自殺のサインが見られる人がいたら、自然な雰囲気いで話しかけ、その人の悩みにじっくり耳を傾けましょう。「手を差し伸べ、話を聴くこと」は、悩みを抱える人の心を軽くし、支えることにつながります。

悩みや死にたい気持ちを打ち明けられた時は、専門の相談機関につなぐことが必要です。

相談機関につないだ後も、「あなたのことが気になる」というメッセージを伝えていくことが大切です。

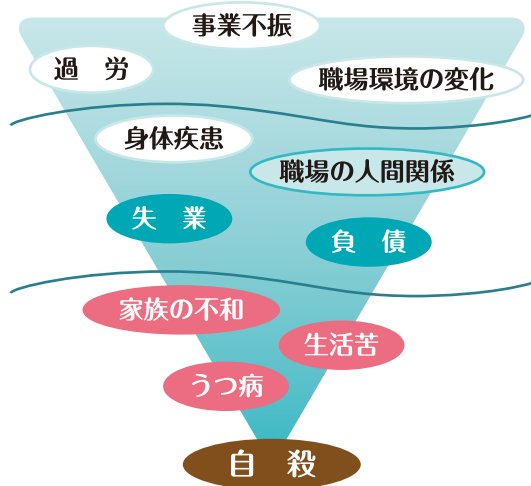
おかわり
ないですか



自殺を防ぐために！

自殺要因の連鎖図から自殺予防対策のヒントが見えてきます。

自殺要因の連鎖図

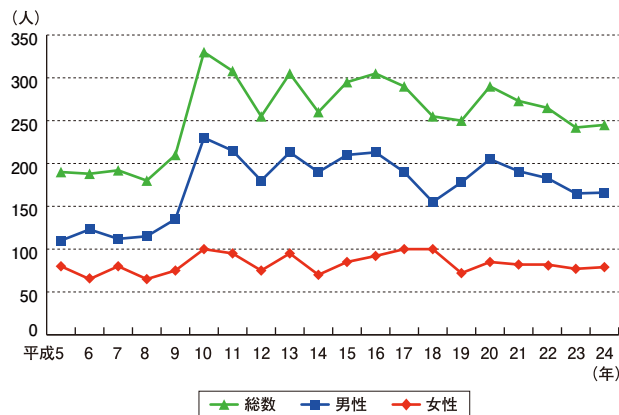


ライフリンク「自殺実態1000人調査」

- 自殺の原因は一つではなく、複数の要因が複雑に重なり合い、連鎖することで自殺に至っています。
- 要因の連鎖を断ち切れれば自殺を防ぐことができます。

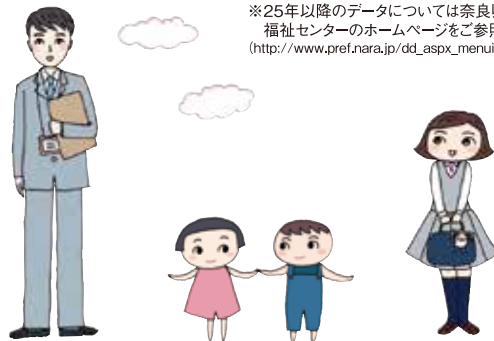
参考 —奈良県の自殺の現状—

奈良県の自殺者数の推移



資料：厚生労働省「人口動態統計」

※25年以降のデータについては奈良県精神保健福祉センターのホームページをご参照下さい。
(http://www.pref.nara.jp/dd_aspx_menuid-1743.htm)





©NARA pref.

相談窓口について



●ならこころのホットライン (奈良県精神保健福祉センター)

身近な人を自殺で亡くされた方や、「死にたい」と思うほどのつらい気持ちになった方等のさまざまなこころの問題に関する相談を受け付けています。

電話相談の他、必要に応じて面接も行います。

(面接は予約制です。)

☎0744-46-5563

開設時間:平日9時～16時

●奈良いのちの電話協会

自殺予防を目指し、さまざまなこころの相談に応じています。

☎0742-35-1000 24時間365日

亡くなられた方への思い、体験や願いを語り合い、気持ちを整理していく場です。

奈良いのちの電話 よりそいの会 あかり事務局

☎0742-35-7200

毎週火曜日 10時～16時にお電話ください。

開催場所などの詳細をお伝えします。

あなたの地域(まち)の相談窓口

住民の身近な相談窓口は
お住まいの市町村です。

つながりのある 地域づくりをめざして



発行 平成26年3月
奈良県精神保健福祉センター
〒633-0062 奈良県桜井市栗殿1000
電話(0744)43-3131(代表)
http://www.pref.nara.jp/dd_aspx_menuid-1743.htm

精神 奈良

検索 🔍

奈良県自殺対策推進キャラクター ココならちゃん