

# ゲートキーパー手帳



静岡県

## 自殺の実態

自殺の背景には様々な要因が存在すると言われています。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。

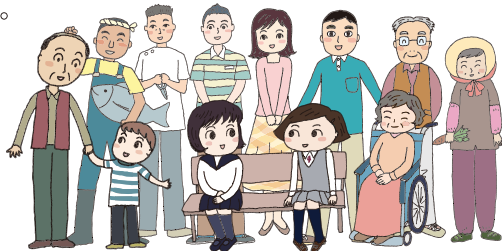
多くの自殺は、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、様々な悩みにより心理的に「追い込まれた末の死」ということができます。

### 「1000人調査」から見てきた 自殺の危険経路



NPO法人ライフリンク「自殺実態白書」より

自殺を考えている人の多くは、自殺の危険を示す何らかのサインを発しています。そのため、周囲の人がそれらのサインに気づき、適切な支援につなげていくことが自殺予防に有効です。



## ゲートキーパーとは

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、必要な支援につなげ、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」「どこに相談に行っ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」等の状況に陥ることがあります。周囲が悩みを抱えた人に気づき、支援するために、周囲の人々がゲートキーパーとして活動することが必要です。

### ゲートキーパーの役割

気づく

家族や仲間の変化に気づく

大切な人の様子がいつもと違いますか？

声をかける  
聴く

悩んでいることに気づいたら…

勇気をだして声をかける

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぐ

早めに専門家に相談するよう促す

見守る

あたたかく寄り添いながら、

じっくりと見守る

自分を気にかけてくれている人がいるということは、とても勇気づけられるものです。

話をよく聴き、一緒に考えてくれる**ゲートキーパー**がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

## おやっ？ と気づくサイン

自殺を考えている人も、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いると言われています。まず、周囲の人がそのことを理解し、悩みを抱えた人の発しているサインに気づくことが大切です。

### 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)

また、自殺の直前には、多くの人がうつ状態にあったという調査もあります。以下はうつ病の人によくみられる症状の例です。

### からだのサイン

- 眠れない、朝早く目がさめる
- 疲れやすくなった
- 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
- やる気、興味がでない
- 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

## まずは 相手を気づかう一言を

理髪店でも



会社でも



イラスト：静岡県職員

疲れた様子の人、気になる様子の人を見かけたら、まずは体調のことを切り口に「疲れているように見えますが、体調はどうですか?」「眠れていますか?」などの**相手を気づかう一言**をおかけください。現在の社会は、「無縁社会」など、人と人とのつながりが薄れてきていると言われていています。相手の体調を気づかい声をかけ、関心を示すことは、地域社会での孤立・孤独を防止する第一歩です。



借金、家族の不和など、聞きにくい問題をいきなり聴くよりも、まずは**相手の体調を気づかった声かけ**の方が、声をかけやすく、相手も答えやすいものです。

## 悩みを打ち明けられたら…

- 「気持ち」を受け止めましょう
  - × それは気にしすぎですよ
  - おつらそうですね
- 話をそらさないで「気持ち」を尋ねましょう
  - × もっと明るい話をしましょう
  - そう思ってしまう気持ちをもう少し聴かせてください
- 私の「気持ち」を伝えましょう
  - × もう少し頑張ってください
  - あなたのことが心配です
  - × 死んではいけません
  - 死んでほしくありません

すぐに助言する必要はありません。  
責めたり、弱い人だと決めつけたりせず、  
**判断・批評せずに聴く**ことが大切です。



### 「聴く」ためのポイント

- ① 話しやすい雰囲気づくり
- ② 先入観を持たず、ありのままを聴く
- 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



### 「聴き方」の具体的な行動

- ① あいづちを打つ
- ② 相手の言葉や思いを繰り返す
- ③ 相手の訴えを整理してはっきりさせる
- ④ 「でも」など、相手の言葉をさえぎる言葉を使わない
- ⑤ わかりやすく、かつ、ゆっくりと話をする

## どう「つなぐ」の？

- つなぐためには、まず相談者に丁寧にどこの窓口で相談できるかなど、情報提供をしましょう。
- 相談窓口で確実につながることができるように、相談者の了解を得たうえで、可能な限り紹介先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- 相談者の意志を確認して、できるだけ相談先に同行しましょう。
- 一緒に出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、紹介先へのアクセス(交通手段、経費等)等の情報を提供するなどの支援を行いましょう。
- 紹介した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。



**悩みを聞いたあなたが、一人で抱えこむことはありません。  
相談窓口へ、まずはあなたが相談してみましよう。**

## ゲートキーパーの心得

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

内閣府「誰でもゲートキーパー手帳」より



**まずは、声をかけることから、  
始めてみませんか。**





## お問い合わせ先

### こころの健康に関することや精神科医療機関などの情報提供

静岡県賀茂健康福祉センター	0558-24-2056	8:30~17:15 (月~金) 祝日、年末年始を除く
静岡県熱海健康福祉センター	0557-82-9120	
静岡県東部健康福祉センター	055-920-2087	
// 修善寺支所	0558-72-2310	
静岡県御殿場健康福祉センター	0550-82-1222	
静岡県富士健康福祉センター	0545-65-2155	
静岡県中部健康福祉センター	054-644-9281	
// 榛原分庁舎	0548-22-1151	
静岡県西部健康福祉センター	0538-37-2252	
// 掛川支所	0537-22-3263	
// 浜名分庁舎	053-594-3661	
静岡市保健所精神保健福祉課	054-249-3174	
浜松市障害保健福祉課	053-457-2213	
静岡県精神保健福祉センター	054-286-9245	
静岡市こころの健康センター	054-262-3011	
浜松市精神保健福祉センター	053-457-2709	

### こころの健康に関する電話相談

こころの電話	賀茂	0558-23-5560	受付時間 8:30~11:45、13:00 ~16:30(月~金) 平日17時以降と土 日祝日は「いのちの 電話」(静岡・浜松) に自動転送
	東部	055-922-5562 <small>こころに</small>	
	中部	054-285-5560	
	西部	0538-37-5560	

## お問い合わせ先

### 若年層のこころの悩みに関する相談

若者こころの悩み相談窓口	0800-200-2326	24時間、365日
--------------	---------------	-----------

\* 若年層(40歳未満)の方、及びその家族の方を対象に電話相談を行っています。

### いのちの電話

静岡いのちの電話	054-272-4343	毎日 12:00～21:00
浜松いのちの電話	053-473-6222	日～火・祝 10:00～22:00 水～土 10:00～24:00 第2・4土 10:00～翌10:00

\* 平成28年度の電話受付時間です。変更される場合もあります。

### 自死遺族相談

「すみれ相談」 静岡県精神保健福祉センター 要予約、相談費用無料	054-286-9245 静岡市駿河区有明町2-20 県静岡総合庁舎別館4階
「りんどう相談室」 静岡市こころの健康センター 要予約、相談費用無料	054-262-3011 静岡市葵区柚木240
浜松市精神保健福祉センター 要予約、相談費用無料	053-457-2709 浜松市中区中央1-12-1 県浜松総合庁舎4階

\* 自死で大切な方を亡くされた方を対象にした面接相談を行っています。

## どこにつないでいいかわからないとき

困ったときは、まずは、お住まいの市町の保健師がいるところにつなぎましょう。そして、そこで適切な支援につなげてもらいましょう。

### 市町

---

相談全般（どこにつないでいいかわからない時）

### 電話

---

### 相談連絡先

# MEMO

---

A series of horizontal dashed lines for writing.

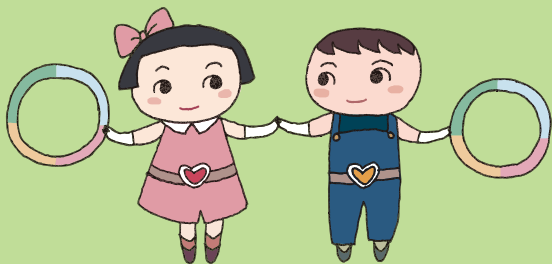


# MEMO

---

A series of horizontal dashed lines for writing.





イラスト：細川貂々

令和2年10月 静岡県

<ゲートキーパー手帳に関するお問合せ先>

静岡県精神保健福祉センター

〒422-8031 静岡市駿河区有明町 2-20

電話 054-286-9245 / FAX 054-286-9249