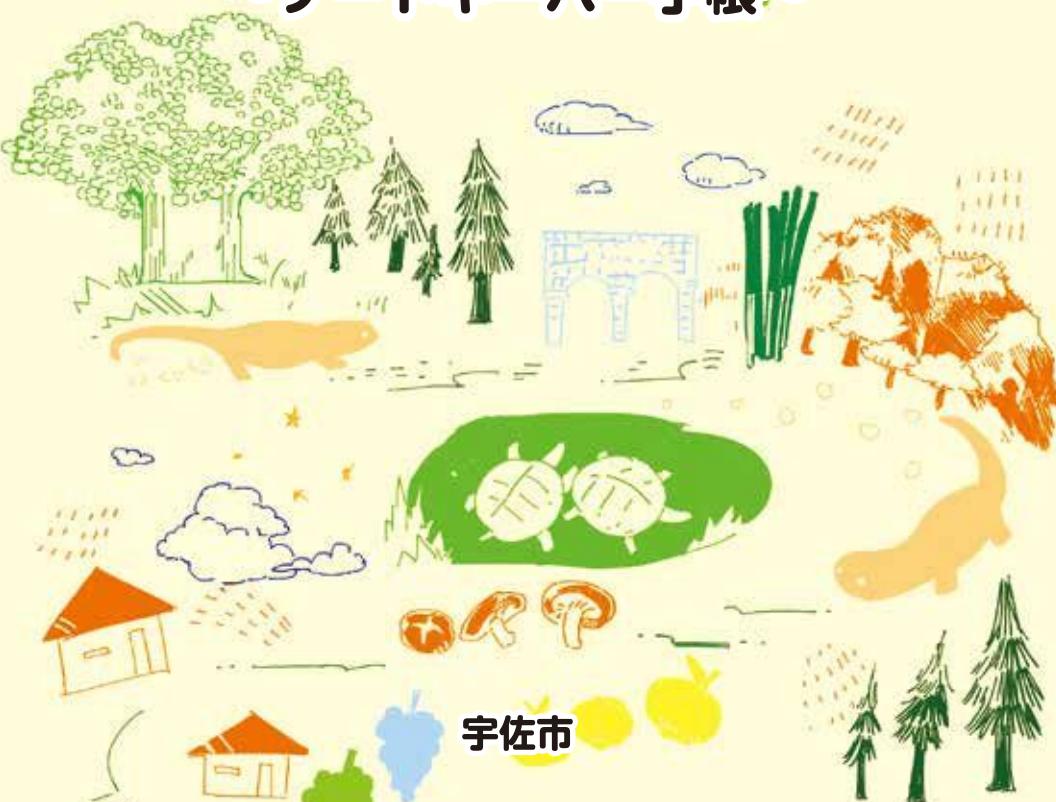




〒879-0492

大分県宇佐市大字上田1030番地の1

宇佐市役所健康課・福祉課



こころのSOSに
気づいて、つながる、支えるいのち

～ゲートキーパー手帳～

宇佐市

ゲートキーパーとは？

「ゲートキーパー」とは、こころの不調を抱えている人や自殺に傾くサインに「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。

決して専門家だけが、ゲートキーパーになるのではありません。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で、悩んでいる人は孤立せず、安心できます。まずは、勇気を出して声をかけることから始めてみませんか？

すべての市民がゲートキーパーです



目次

・ゲートキーパーの役割	1ページ
・こころの支援「りはあさる」	3ページ
・TALKの原則	5ページ
・危険因子、防御因子	6ページ
・自殺に傾いた人のこころの状態とは？	7ページ
・基本対応	9ページ
・「傾聴」話を聞くときのポイント	10ページ
・声かけの基本対応事例	11ページ
・ゲートキーパー自身のこころの健康	15ページ
・アルコールの適量	16ページ
・遺された家族の方へのサポート	17ページ
・つなぎ先	18ページ
・相談窓口	19ページ

ゲートキーパーの役割

気づき

家族や仲間に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、
大切な人の様子が「いつもと違う場合」…

うつ 借金 死別体験 過重労働
配置転換 升進 引越し 出産 ……

もしかしたら、悩みをかかえていませんか？

生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。
一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人
にとっては大きな悩みになる場合があります。

声かけ

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一步
勇気を出して声をかけてみませんか。



声かけの仕方に悩んだら…

- 眠れていますか？（2週間以上つづく不眠はうつのサイン）
- どうしたの？なんだか辛そうだけど…
- 何か悩んでる？よかつたら、話して。
- なんか元気ないけど、大丈夫？
- 何か力になれることは？

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

傾聴

- ✚ まずは、話せる環境をつくりましょう。
- ✚ 心配していることを伝えましょう。
- ✚ 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- ✚ 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに応えましょう。
- ✚ 話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」、「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

本人を責めたり、安易に励ましたり、
相手の考えを否定すること
は避けましょう



早めに専門家に相談するよう促す

つなぎ

- ✚ 紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
- ✚ 相談窓口に確実に繋がることができるよう、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携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。
- ✚ 一緒に連携先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、連携先へのアクセス（交通手段、経費）等の情報を提供するなどの支援を行いましょう。

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

見守り

- ✚ 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。

悩んでいる人に勇気をもって 声をかけてみませんか こころの支援「りはあさる」

悩んでいる人への接し方～メンタルヘルス・ファーストエイド(※)による支援～

リスク りすく評価

- 自殺の方法について計画を練っているか、実行する手段を有しているか、過去に自殺未遂をしたことがあるか、を評価しましょう。
- 「消えてしまいたいと思っていますか?」「死にたいと思っていますか?」とはっきりと尋ねてみることが大切です。

判断 はんдан・批評せず聞く

- どんな気持ちなのか話してもらうようにしましょう。
- 責めたり弱い人だと決めつけたりせずに聞きましょう。
- この問題は弱さや怠惰からくるのではないことを理解しましょう。
- 温かみのある雰囲気で対応しましょう。

安心 あんしん・情報を与える

- 現在の問題は、弱さや性格の問題ではなく、医療や生活支援の必要な状態であること、決して珍しい状態ではないことを伝えましょう。
- 適切な支援で良くなる可能性があることも伝えましょう。

サポート さぽーとを得るように勧める

- 医療機関や関係機関に相談するように勧めてみましょう。
- 一方的に説得するのではなく、相手の気持ちも踏まえて、「専門家に今抱えている問題を相談してみませんか」といった提案をすると、相談の抵抗感が減るかもしれません。
- 一緒に相談に行こうと勧めることも安心につながります。

セルフヘルプ せるふへるふ

- アルコールをやめる、軽い運動をする、リラクゼーション法(ゆっくりと呼吸をする、力を抜く等)などを行うことによって、メンタルヘルスの問題による症状が緩和されることがあります。
- 家族などの身近な人に相談することや、自分に合う対処法を勧めてみたりするのもよいかもしれません。



監修・指導
平成23年度科学研究費補助金基盤 C
「医療、精神保健、および家族に対する精神科的危機対応の修得を目的とした介入研究班」

自殺を考えている人と関わる際の TALKの原則

自殺したいという思いに傾いている人や自殺の危険の高い人への対応として「TALKの原則」があります。

Tell

心配していることを言葉で伝える

Ask

死にたい気持ちについて率直にたずねる

Listen

絶望的な気持ちを傾聴する

Keep safe

安全を確保する



関係する様々な人と情報を共有して複数の人たちで支援しましょう

危険因子・防御因子



危険因子

- 家族や親しい人の死別
- 自殺を試みたことがある
- 苦痛な体験がある
- 経済的な問題を抱えている
- 支援者や相談者がいない
- 精神疾患・身体疾患がある
- 飲酒量が増える
- 自暴自棄な行動
- 著名人などの死亡

防御因子

- 心身ともに健康である
- 良好的な家族・対人関係
- 地域とのつながりがある
- 本人を支援してくれる人がいる
- 信頼できる人に相談できる
- 安定・充実した生活である
- 本人の支えとなる役割がある

自殺の多くは
いくつかの「危険因子」+きっかけ
により引き起こされます。



自殺に傾いた人の こころの状態とは？



「生きたい」「死にたくない」

～大切なひと、身近なひとの、こころのSOSに気づいたら～



話をよく聞き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることで、悩んでいる人は孤立せず、安心できます。まずは、勇気を出して声をかけることから始めてみませんか？

1. 気づく

「何か悩みがありそう」「体調が悪そう」といういつもと違う様子に気がつくことがファーストステップです。

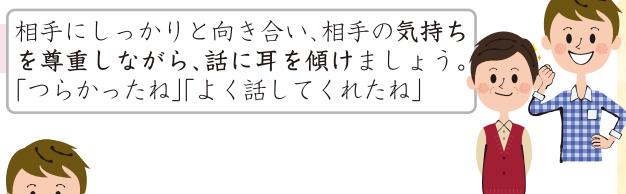


2. 声をかける



悩んでいることに気づいたら勇気を出して声をかけてみてください。「何か悩んでる？よかったら話してみて」

3. 話を聞く（傾聴）



相手にしっかりと向き合い、相手の気持ちを尊重しながら、話に耳を傾けましょう。「つらかったね」「よく話してくれたね」

4. つなぐ



話を聞き、必要であれば早めに専門機関への相談をすすめましょう。「一緒に相談に行こう」

5. 見守る



つなげた後も身体やこころの状態について自然な雰囲気で見守りましょう。「いつもあなたのそばにいるよ」

基本対応

【気づく→声をかける】

自殺に傾く人の多くは「生きたい」気持ちと「死にたい」気持ちの間で揺れ動いています。

何らかの方法でSOSのサインを出しています。



あなたの周りの人からのSOSのサインに気がついたら…
まずは
最近、眠れていますか？

こころに不調をきたすと、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、睡眠に障がいをきたす人が多いです。

チェック!

- 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

1つでも当てはまつたら
もしかしたら、「うつ」かも…
早めにかかりつけ医師か
専門機関へ相談を勧めてください。



SOSのサイン

(発言) 「消えてしまいたい」「生きていくのが嫌になった」「自分は誰からも必要とされていない」など

(態度) 感情が不安定になる・投げやりになる
興味があつたことに関心を示さなくなる
身なりに構わなくなるなど

(行動) 仕事を休みがちになる・眠れなくなる
お酒を大量に摂取する・交際が減り引きこもりがちになる
極端に食欲がなくなり、体重が減少するなど

傾聴

話を聞く時のポイント

「聞く」ための5つのポイント

- 話しやすい雰囲気を作る
- 先入観をもたずく聞く
- 質問をできるだけ控える
- 相手の発言をじっくり待つ
- 勝手な解釈や評価、批判はやめる



「聞く」ための具体的な行動

- あいづちを打つ
- 相手の言葉や思いを繰り返す
- 相手の訴えを整理して、はっきりさせる
- 相手の言葉をさえぎる言葉を使わない



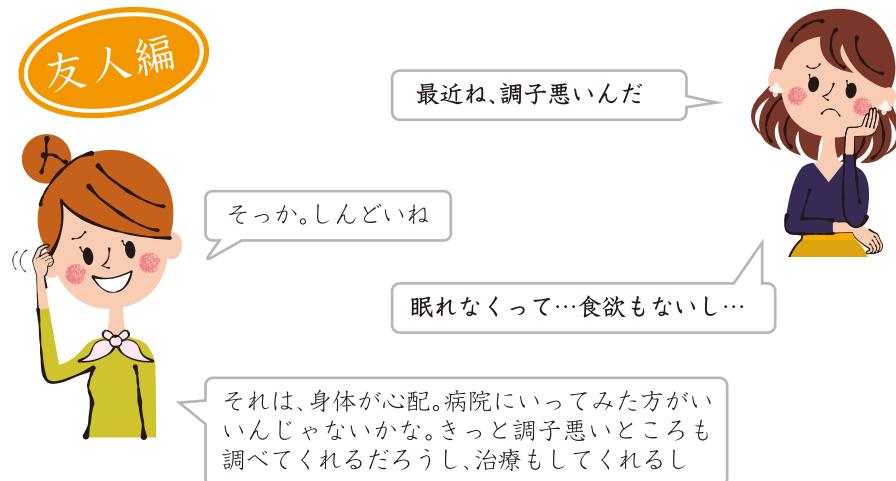
見守りの姿勢

- あたたかく寄り添いながら、あせらず、せかさず見守り続ける
- 見守る人にもこころの余裕が必要。気分転換や悩みを共有できる仲間をつくる



声かけの基本対応 事例

友人編



心配しているという気持ちを伝え、提案型のメッセージを送る

伝えたいコトバ

- ・一緒に考えよう
- ・つらかったね、よく話してくれたね
- ・私に話してくれてありがとう
- ・泣いてもいいよ。弱音を言ってもいいよ

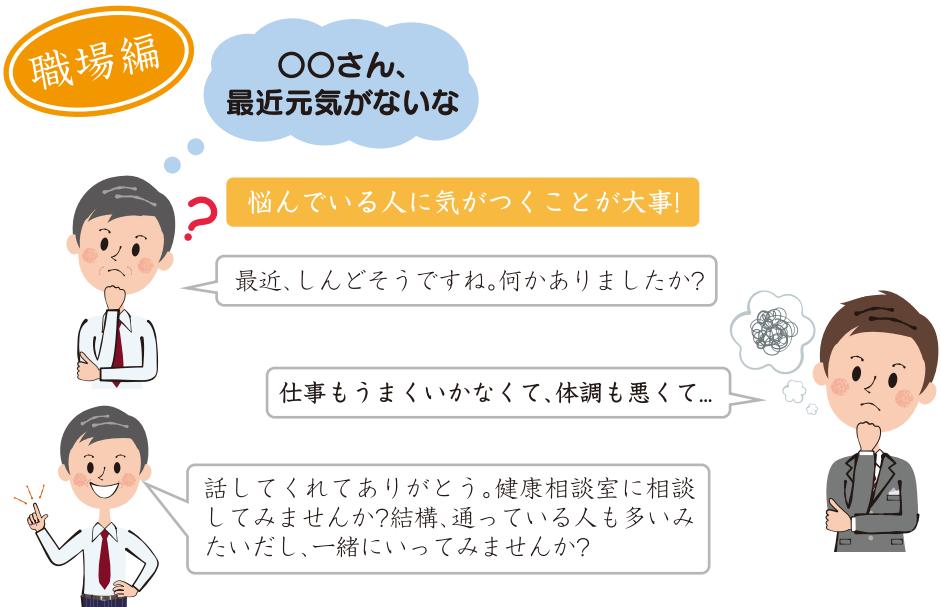


避けたいコトバ

- ・命を粗末にしてはいけない
- ・明るく、ポジティブに考えて
- ・大したことないよ。君ならできる
- ・みんな耐えているんだ。踏ん張りどころだよ
- ・もっとこうした方がいいんじゃない



職場編



職場内にいる上司や同僚、市の相談先などサポートを受けるよう勧める

話を聴いてつなげるには

- ・心配していることを伝え、話を聞くときは悩みを真剣な態度で受け止める
- ・つらい気持ちを理解して、共感やねぎらい、感謝の気持ちを伝える
- ・安易な励ましや価値観を押し付けるメッセージは避ける
- ・「誰にも言わないで」と言われても、「私はあなたの命を守りたい。一緒に相談に行こう」と伝える。一人で抱え込まず、専門家や専門機関もしくは市役所や保健所につなぐ



声かけの基本対応 事例

家族編



死にたい。このまま終わりにしたい



死にたいほどつらいのね

相手の話に耳を傾け、その言葉と気持ちを
いったん受け止めることに心掛ける

共感と支持、相手へのねぎらいが重要



どうやって死ぬかまで考えたの？



睡眠薬をたくさん飲んだら目が覚めないかな

自殺について質問し、自殺の危険度の判断を行う



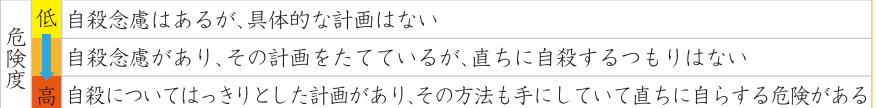
それほどおいこまれているのね。一緒に考えていきましょう

死にたくなるくらい辛い時には、私に相談してほしいな

温かい言葉をかけ、一緒に考えよう

【すべき対応】

- ・冷静な態度を保ち、相手の話に耳を傾ける
- ・相手の置かれた状況を真剣に受け止め、自殺の危険の程度を判断する



自殺の危険の程度

- ・これまでに自殺を図ったことがあるか質問する
- ・自殺の計画について尋ねる(具体的に準備をしているのか)



危険度が高い場合

- ・その人をひとりにしない
- ・自殺をしないという約束
- ・可能であれば、自殺に使われそうな手段を取り除く
- ・警察に知らせ、助けを求める
→詳しくは18ページを！



【してはいけない対応】

- ・状況を無視をする
- ・感情をあらわにしたり、大げさにふるまう
- ・問題を軽視する
- ・「自殺してみろ」などと挑発する
- ・自分の価値観を押し付ける
- ・自分ばかりが話し、相手の話をしばしばさえぎる
- ・しかりつける
- ・誤った保証を与える
- ・秘密にすると約束する



ゲートキーパー自身の こころの健康

自殺に気持ちが傾いているひとを支えることは大切ですが、大切なことです。まず、「ゲートキーパー自身」が元気に安心して暮らせることが大切です。

こころとからだの健康を保ち、ストレスにうまく対処する必要があります。自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づき、自分に合ったストレス対処法を見つけて実践しましょう。

また、自分が困ったときは信頼できる人に相談しましょう。

こころの健康を保つ生活とは？

休 養 「休む」と「養う」の意味があり、疲労を回復し、銳気を養い、健康能力を高めることです。リラックスしたり、趣味やスポーツ、ボランティア活動に励むなど明日からも続く健康のために積極的な休養が必要です。あえて、「休む時間」を作り、「休養」をとることが大切です。

**ストレスと
うまくつきあう** ストレスは、課題に挑戦する際や、いろいろな障害から身を守るときなどに当然に起こる反応です。適度なストレスは達成感や満足感につながり、モチベーションを向上させます。ストレスとうまくつきあっていきましょう。

十分な睡眠 睡眠不足は、疲労感をもたらす、情緒不安定になる、判断力が鈍るなど、毎日の生活に大きく影響します。十分な睡眠をとることを心がけ、眠れない日がつづくときはかかりつけ医に相談するなどしてひとりで対処しないようにしましょう。

アルコールの適量

適量飲酒とは？

1日あたり、
純アルコール
20gまで！
(高齢者・女性は10g)



ビール
(5%)
500ml×1本



酎ハイ
(9%)
278ml
350ml缶0.8本



カクテル系
(5%)
500ml×1本



ワイン
(12%)
208ml
グラス1.1杯



ウイスキー
(43度)
58ml
ダブル1杯



焼酎
(25度)
100ml
0.5合



日本酒
(15度)
166ml
0.9合

※すぐ顔が赤くなる人、65歳以上の高齢者の方、女性の方は、アルコール分解が遅いので、上記の量の半量が目安です

お酒の飲みすぎには注意が必要です

多量飲酒は、健康が損なわれるだけではありません。思考を低下させ、自暴自棄な考えに導き、睡眠の質を悪くし、うつ病を悪化させる、飲酒運転による交通事故など、本人だけでなく家族や周りを巻き込み問題を引き起こすことがあります。からだだけでなくこころの病気や人間関係を壊す原因になるのです。

飲酒と自殺の関連性は？

アルコールでの「酔い」は衝動的な行動につながりやすく、自殺の危険を高めます。【死にたい】から【死のうと行動する】には通常距離があるものですが、アルコールはこの距離を一気に縮めてしまう可能性があります。1日、日本酒で2合半以上の飲酒は自殺のリスクを高めます。

自殺で亡くなった人のうち約30%、自殺未遂をした人の約40%からアルコールが検出されています。



遺された家族の方への サポート

1人の自死(自殺)や自殺未遂をすると、少なくとも5人は、精神的に深刻な影響を受けると言われています。その結果、こころやからだにさまざまな反応があらわれます。

こころの反応

- 自分を責める
- ゆううつになる
- 幸福の喪失
- 対人関係の困難
- 不安や緊張

からだの反応

- 食欲がない
- 体調がすぐれない
- 眠れない
- 疲れやすい
- 集中できない

このような反応が大切なひとを亡くしたときに起こっています。
ご遺族の方へ、気の利いたことを言えなくて当たり前です。

ゲートキーパーは、

- ① 誠心誠意接する
 - ② 日常を助ける
 - ③ からだの健康を気づかう
 - ④ 故人をいつまでも忘れないと伝える
- このように接し、伝えるだけでも十分です。

しかし、ご遺族の方の「つらさ」はひとりで抱えられるものではありません。ご遺族の方を対象にした相談や、気持ちを分かちあい、共に過ごす「自死遺族のつどい」などが行われています。必要な時にご案内してください。

大分県こころとからだの相談支援センター

予約・相談電話 ☎097-541-6290
8:30～12:00/13:00～17:00(月～金)
※ただし、祝日・年末年始を除く

つなぎ先(兼 相談窓口)

○宇佐市役所

8:30～17:00(月～金)

健康課健康増進係

☎0978-27-8137

福祉課障がい者支援係

☎0978-27-8214

○大分県北部保健所

8:30～17:15(月～金)

地域保健課疾病対策班

☎0979-22-2210

自殺の危険性が高い場合

たとえば…

- 暴れていて、切迫している
- 刃物を持ち出している
- 今すぐ自殺しようとしている

宇佐警察署

☎110番

○大分県精神科救急情報センター

☎097-541-1179

夜間・休日に緊急的な精神科医療についての相談対応や
医療機関との受診調整などを電話で行います

受付時間

(月曜日～金曜日) 午後5時～翌日午前9時
※祝日・年末年始(12/29～1/3)を除く

(土・日・祝・12/29～1/3) 午前9時～翌日午前9時

相談窓口

○ よりそいホットライン（毎日 24時間対応）

☎0120-279-338

○ 大分いのちの電話（毎日 24時間対応）

☎097-536-4343

○ フリーダイヤル「#いのちSOS」（毎日 24時間対応）

☎0120-061-338

○ フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

（毎日16時～21時/毎月10日 8:00～翌11日8:00）

☎0120-783-556

○ こころの電話

大分県こころとからだの相談支援センター

（月～金）9:00～12:00/13:00～16:00 ※ただし、祝日・年末年始を除く

☎097-542-0878

○ 大分県こころとからだの相談支援センター予約・相談電話

（月～金）8:30～12:00/13:00～17:00 ※ただし、祝日・年末年始を除く

☎097-541-6290

SNS相談窓口

厚生労働省SNS相談

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/ukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html



大分県こころの相談（チャット）

<https://www.pref.oita.jp/soshiki/12500/kokoronosoudan.html>



おわりに

わが国では、平成10年に自殺者が3万人を超え、自殺を個人の問題ではなく社会の問題として捉え、国を挙げて総合的な自殺対策を推進しています。

自殺の背景には、個人によってその深刻さ等の差はありますが、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや社会からの孤立などの要因があります。

自殺を減らすためには、たくさんの人や組織が連携して取り組むことが必要です。その中の一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。ゲートキーパーはひとりで活動するものではありません。かけがえのないひとりの命を守るために、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つながります。ぜひ、活動にこの手帳をお役立てください。

宇佐市自殺予防対策強化推進協議会とは？

本市では、平成21年に宇佐市自殺予防対策強化推進協議会を設立し、宇佐市における自殺者の現状や課題について共有し、自殺予防対策について協議、検討を行っています。

また、各関係機関の顔のみえるネットワークを構築し、緊密な連携をとりながら、自殺予防対策計画等を推進しています。

