

ゲートキーパーの心得

- ☐ 自ら相手とか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
- ☐ 真実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勞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

まずは、声をかけることから始めてみませんか。

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

自殺対策

検索

厚生労働省自殺対策推進室HP

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaisahakushi/jisatsu

※誰でもゲートキーパー手帳の他に、ゲートキーパー養成研修用テキスト、DVDを公開しています。



誰でも

ゲートキーパー手帳

【第2版】

あなたも、「ゲートキーパー」の輪に加わりませんか？

気づき

家族や仲間の変化に
気づいて、声をかける

傾聴

本人の気持ちを尊重し、
耳を傾ける

つなぎ

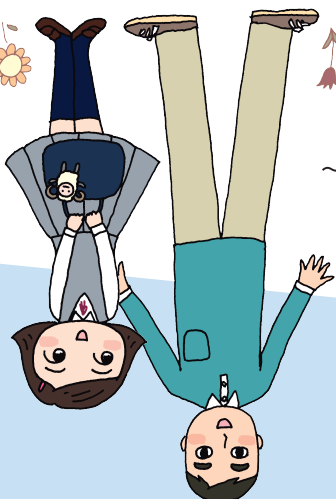
早めに専門家に相談
するよう促す

見守り

温かく寄り添いながら、
じっとりと見守る

監修・指導
平成23年度科学研究費補助金基盤研究(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)

※メンタルヘルス・ファーストエイドは、メンタルヘル
スの問題を抱えている人に対して、適切な初期支援を行う
ための5つのステップからなる行動計画で、オースト
リアのBetty KitchenとAnthony Jormにより
開発されたものです。



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～

ここらの支援「りはあさる」

声をかけてみませんか。

勇気をもって

悩んでいる人に

- ❖ 温かみのある雰囲気です対応しましょう。
- ❖ この問題は弱さや怠情からくるのではないことを理解し
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。
- ❖ どんな気持ちなのか話してもらおうようにしましょう。

「は」さん・批評せず聴く

興味

- ❖ 一方的に説得するのはなく、
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、相談の抵抗感を減
すかもしれません。
- ❖ 一緒に相談に行くことと勧める
ことも安心につながります。

「は」とを得るようにつなげる

サポート

- ❖ 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
ていませんか?」としっかりと
尋ねてみることも大切です。

「は」さん・評価

リスク

「あ」さん・情報を与える

安心

- ❖ 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
必要ない状態であること、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。

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、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 昇進 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。

ゲートキーパー の役割

声かけ

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩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？よかったら、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ない？

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対応しましょう。
- ✦ 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。
- ✦ 相談窓口確実に繋がることできるように、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)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

自殺につながるサインや状況

- 過去の自殺企図・自傷歴
- 喪失体験:身近な人との死別体験など
- 苦痛な体験:いじめ、家庭問題など
- 職業問題・経済問題・生活問題:失業、リストラ、多重債務、生活苦、生活への困難感、不安定な日常生活、生活上のストレスなど
- 精神疾患・身体疾患の罹患およびそれらに対する悩み:うつ病など精神疾患や、身体疾患での病苦など
- ソーシャルサポートの欠如:支援者がいない、社会制度が活用できないなど
- 自殺企図手段への容易なアクセス:危険な手段を手に入れている、危険な行動に及びやすい環境があるなど
- 自殺につながりやすい心理状態:自殺念慮、絶望感、衝動性、孤立感、悲嘆、諦め、不信感
- 望ましくない対処行動:飲酒で紛らわす、薬物を乱用するなど
- 危険行動:道路に飛び出す、飛び降りようとする、自暴自棄な行動をとるなど
- その他:自殺の家族歴、本人・家族・周囲から確認される危険性など

自殺につながるサインに気づいたら、温かい関わりをもってください。



自殺を防ぐために有効なもの

- 心身の健康:心身ともに健康であること
- 安定した社会生活:良好な家族・対人関係、充実した生活、経済状況、地域のつながりなど
- 支援の存在:本人を支援してくれる人がいたり、支援組織があること
- 利用可能な社会制度:社会制度や法的対応など本人が利用できる制度があること
- 医療や福祉などのサービス:医療や福祉サービスを活用していること
- 適切な対処行動:信頼できる人に相談するなど
- 周囲の理解:本人を理解する人がいる、偏見をもって扱われないなど
- 支援者の存在:本人を支援してくれる人がいたり、支援組織があること
- その他:本人・家族・周囲が頼りにしているもの、本人の支えになるようなものがあるなど

周囲の人が協力して、悩んでいる人に支援となる働きかけを行っていきましょう。

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は、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。



つなガル・さきエール