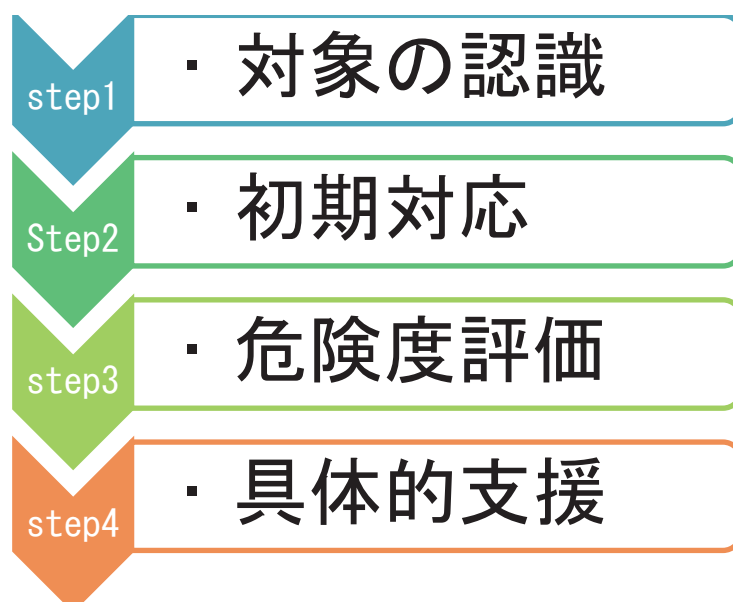


# 4 Step によるスキル習得

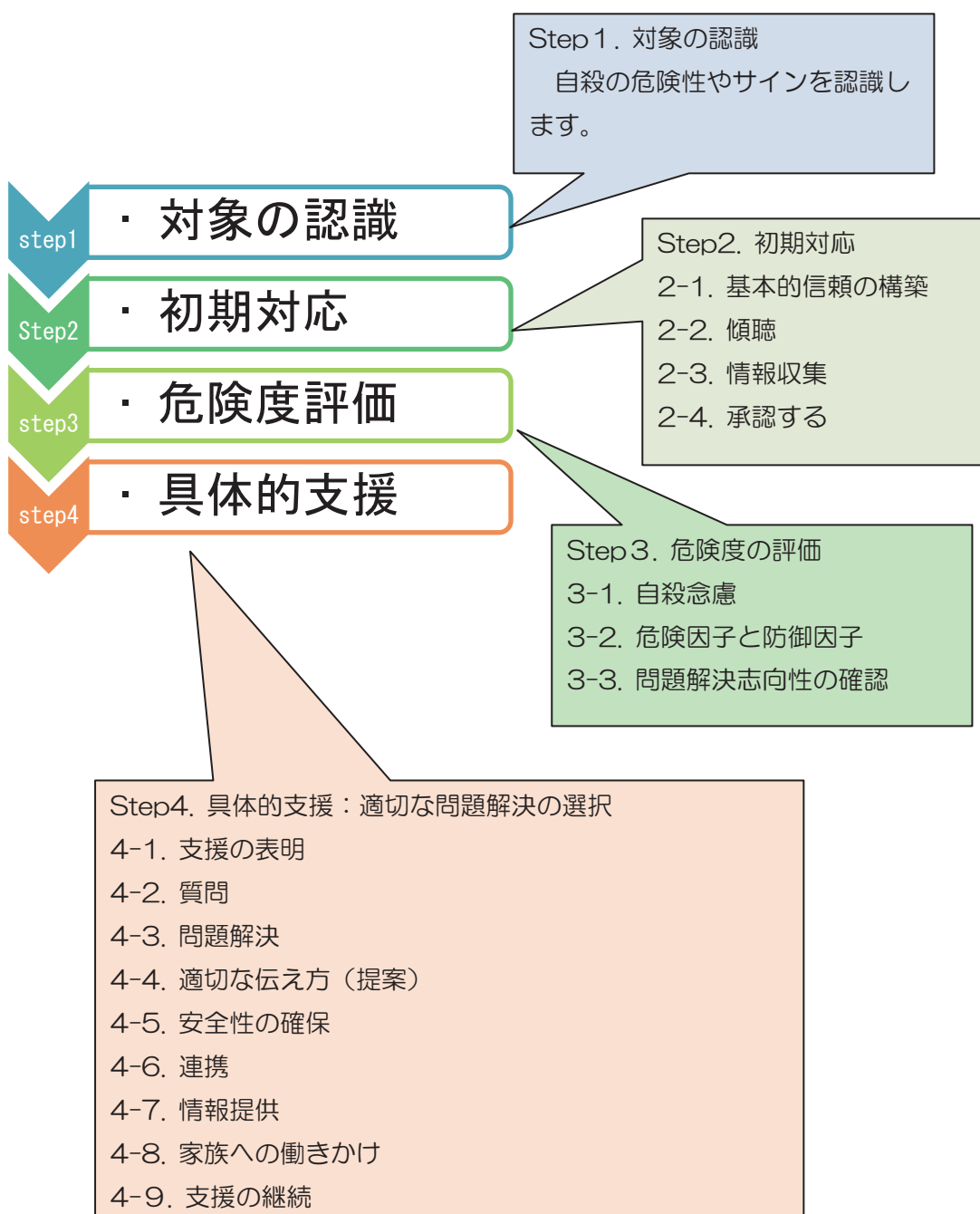
## 自殺の危険性のある人への対応

### ～演習資料～

各地域で自殺対策の実務に関わる方を対象に研修を行う際にご活用下さい。



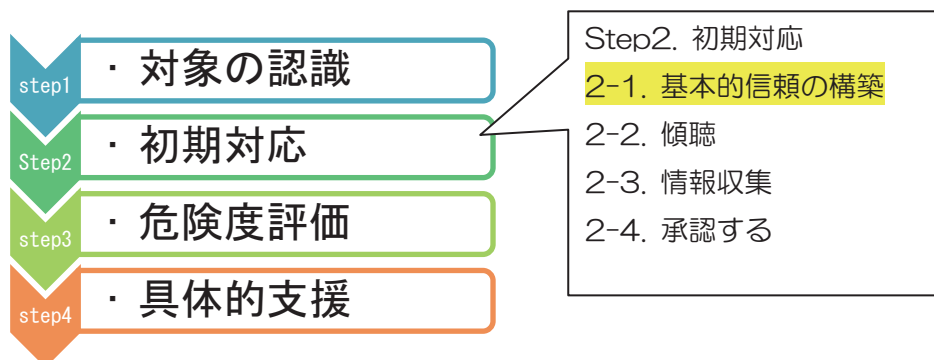
危機介入の4stepは以下の項目から成り立っています。



本章では、それぞれの step において、相談従事者が必要とされるスキルを習得するための演習方法について解説します。

Step2. 初期対応 2-1. 基本的信頼の構築

## 演習：温かみのある印象を与えよう



演習の目的	初期対応における支援者の印象はその後の支援の成功を左右しかねません。支援者が与える印象やコミュニケーションをチェックします。
演習の進め方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 「資料 温かみのある雰囲気のポイント」を用いて、自分が相手に与える印象やコミュニケーションを3段階（良い、ふつう、改善が必要）で評価します。また、気がついた点を「振り返り欄」に記入します。</li> <li>② 隣どうしてペアになります（初めて会う参加者どうしがペアになる場合には、簡単に自己紹介をします）。</li> <li>③ 相手の印象やコミュニケーションを3段階で評価します。</li> <li>④ お互いの評価が終わった段階でフィードバックをします。</li> </ol>
ポイント	自分が相手に与える印象やコミュニケーションの方法を知り、改善すべき点への気づきを促します。

**資料**

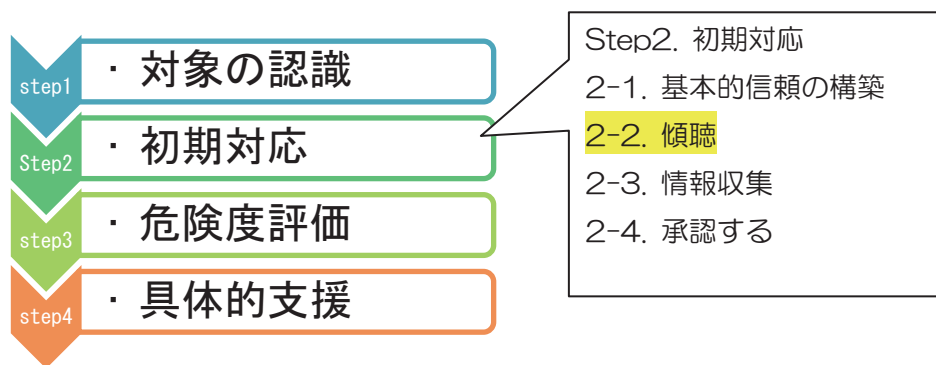
**温かみのある雰囲気のポイント**

自分が相手に与える印象を知るために、下記の項目を3段階（○良い △ふつう ×改善が必要）でチェックしてみましょう。

ポイント		チェック		振り返り欄	
雰囲気	全体的に相手に与える雰囲気。温かみがある、やさしい、誠実、頼りがいがあるなど。				
姿勢	丁寧な印象を与える姿勢。相手の方を向いて、ふんぞりかえったりしない。				
髪型や服装	清潔感がある。相手に不快感を与えない。				
表情	温かい微笑み。適切なアイコンタクト。不機嫌な表情や不快な表情、怪訝な表情は控える。				
振る舞い	相手の話をよく聴いていることが伝わるような振る舞い。ボールペンをくるくる回しながら話を聞いたり、時計を見て時間を気にしたり、貧乏ゆすりをしたりするような相手の話を聞いていないと思われるような振る舞いは控える。				
口調	丁寧でやさしい口調。わかりやすい言葉。ぶっきらぼうな口調は控える。				
会話の速度	相手の理解に合わせた速度での会話。早口でまくし立てることは控える。最初は普段の会話の半分程度のゆったりしたスピードを心がける。				
挨拶	自ら挨拶をする。相手を無視しない。				

Step2. 初期対応 2-2. 傾聴

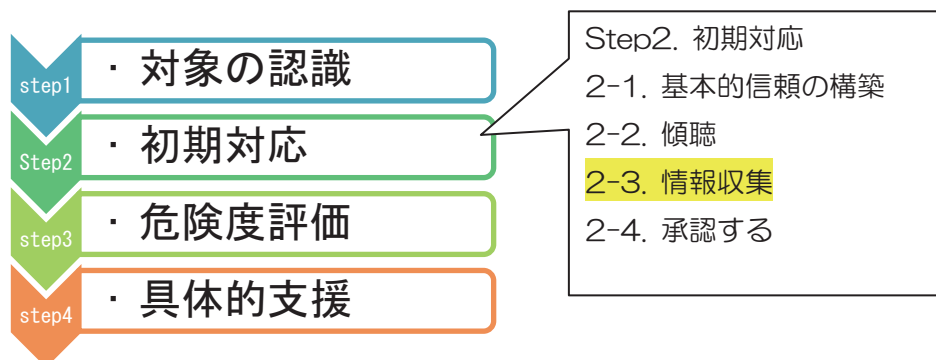
## 演習：傾聴のロールプレイング



演習の目的	聴き方によって相手が受ける印象が大きく異なることを学びます。
演習の進め方	<p>「良い聴き方」「悪い聴き方」の2種類のロールプレイングを行います。</p> <p>① 隣どうしてペアになります（初めて会う参加者どうしがペアになる場合には、簡単に自己紹介をし合います）。</p> <p>② 「聴き役」と「話し役」を決めます。</p> <p>③ 「悪い聴き方」のロールプレイングを行います（3分間）。</p> <p>「話し役」…朝起きてから今までの出来事を時系列に話します。          （話す内容は趣味の話など、なんでも結構です）</p> <p>「聴き役」…悪い聴き方を演じます。</p> <p>悪い聴き方の例：ぶしつけな態度、イライラして貧乏揺すりをする、腕組みをする、そっぽを向く、時計を見る、相手の話に関心を向けないようにする。</p> <p>④ 「良い聴き方」のロールプレイングを行います（3分間）。</p> <p>「話し役」…朝起きてから今までの出来事を時系列に話します。          （話す内容は趣味の話など、なんでも結構です）</p> <p>「聴き役」…良い聴き方を演じます。</p> <p>良い聴き方の例：相手の目を見る、話にあわせて頷いたり、相づちを打つ、相手の話に関心を向ける。</p> <p>⑤ ペアの役割を交代して③、④の演習を行います。</p> <p>⑥ ロールプレイングをしてみた感想を尋ねます。</p>
ポイント	「聴き役」が照れてしまうなどして「悪い聴き方」と「良い聴き方」の演じ分けがうまく出来ないと、両者の違いを実感できない場合もあります。上手に役に入れるような雰囲気づくりをしましょう。

Step2. 初期対応 2-3. 情報収集

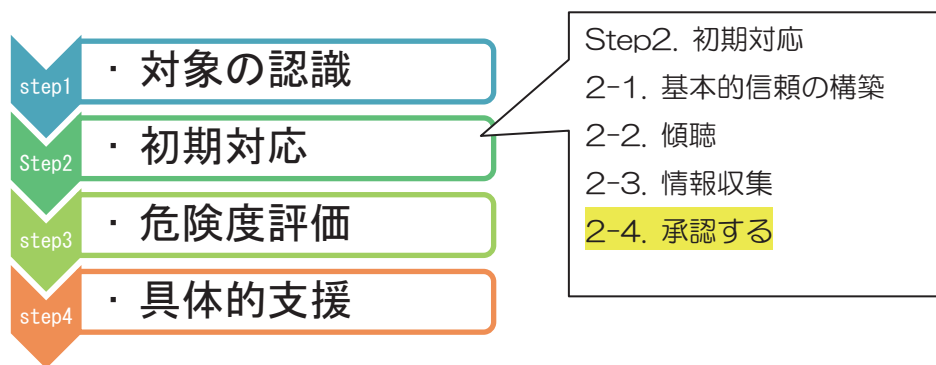
## 演習：情報収集のロールプレイング



演習の目的	調査的に聞くのではなく、相談者のストーリーに沿って（ナラティブに）聞きながら必要な情報を収集していきます。
演習の進め方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 隣どうしてペアになります（初めて会う参加者どうしがペアになる場合には、簡単に自己紹介をし合います）。</li> <li>② 「相談者役」「支援者役」を決めます。</li> <li>③ 「相談者役」はシナリオテキストの事例に従って、困っていることを話します。シナリオテキストはゲートキーパー研修用テキストのシナリオテキストの事例や地域の事例を活用してください。</li> <li>④ 「支援者役」は相談者役の話を記録しながらお話を聴いていきます。</li> <li>⑤ ロールプレイング終了後、お互いにフィードバックし合います。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・相談者役・・・話の流れを妨げることなく聴いてもらったと感じましたか？</li> <li>・支援者役・・・どのような点に気をつけて聴きましたか？必要な情報を収集しながら聴くにあたって難しかった点はありませんでしたか？</li> </ul> </li> </ol>
ポイント	「相談者」の話をより詳しく聴く際には、焦点づけをしたりお話を深めるなど積極的傾聴を行います。コミュニケーションのパターンや相談者の思考の流れを止めないように配慮します。

Step2. 初期対応 2-4. 承認する

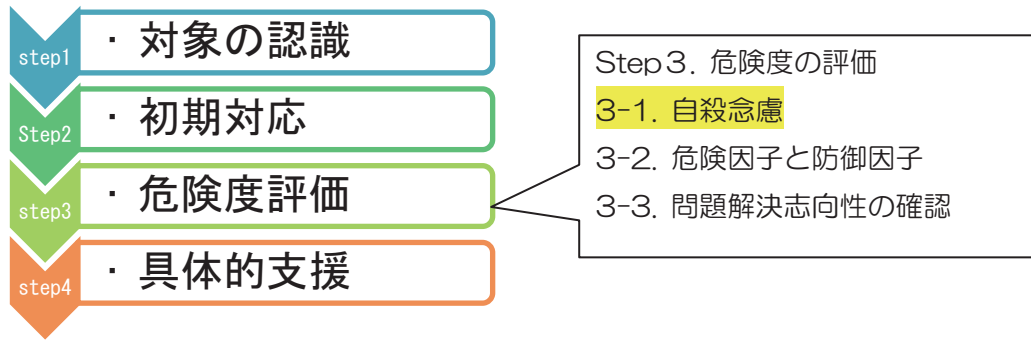
## 演習；承認のロールプレイング



演習の目的	相手の良いこと（強み）をみつけ、言葉に出して伝える（承認）ことをしてみます。
演習の進め方	<p>① 隣どうしてペアになります（初めて会う参加者どうしがペアになる場合には、簡単に自己紹介をし合います）。</p> <p>② ペアになった相手の「良いこと」、「頑張っていること」、「努力していること」を探します。どんな小さなことでも結構ですので、言葉に出して相手を認めるコメントをフィードバックします。</p> <p>例；服装、髪型、表情、笑顔、姿勢、話し方、仕事の進め方・・・</p> <p>③ ロールプレイング終了後、お互いにフィードバックし合います。</p> <p>自分の良いところ（強み）を聴いて、どんな気持ちになりましたか？</p>
ポイント	相談業務に従事していると、相手が困っている点や問題点に目が向きがちになります。相手の良いところ、頑張っているところ等に目を向けて、言葉に出して伝えるようにしましょう。また、伝える際には「I（私）メッセージ」を活用するのもよいでしょう。

### Step3. 危険度の評価 3-1. 自殺念慮

## 演習；危険度の評価：自殺念慮



演習の目的	自殺念慮の程度を把握できるようになります。
演習の進め方	① 隣どうしてペアになります（初めて会う参加者どうしがペアになる場合には、簡単に自己紹介をします）。 ② 30歳男性の「事例」、「本人の話」を読み、「資料；自殺念慮のチェックリスト」を用いて自殺念慮の程度を評価します。わからない時には、ペアになった人同士相談し合いながらすすめてみましょう。
ポイント	①具体的計画性、②出現時期・持続性、③強度、④客観的確認、⑤他害の可能性 の観点から自殺念慮の程度を評価できるようになります。

### 事例

#### 30代男性

実家は遠方で、アパートで一人暮らし。実家では両親がいるが、両親はわずかばかりの年金で暮らしており、とても切り詰めた生活を送っている。派遣社員であったが、仕事を失い、生活費がなくなり、消費者金融から借金をするも、貸金業法により借金もできなくなっている。家賃を2か月滞納。電気も止められ、かろうじて水道のみ利用できる状態。次第に辛くなり、もう「死ぬしかない」と追い詰められ、うつ状態となっている。不眠や食欲がない等の体調不良を自覚しているが、国保も加入しておらず、病院を受診していない。大家が家賃の支払いの件で本人の部屋を訪れると「首をくくって、死ぬしかない」と話した。「あれもこれも支払いが迫っており、もうどうにもできない…」と話している。



本人の話…

- ・死にたい。
- ・日増しに死ぬしか解決の手段はないと考えるようになった。
- ・家族には申し訳ないと思っているがどうしようもない。遺書を書いていたところ。
- ・今日、首をくくって死のうと思っているが、死ぬのが怖くもあり、お酒を飲んで決行しようと思っている。



資料 自殺念慮のチェックリスト

## 演習：自殺念慮をチェックしてください



### ① 具体的計画性

- 時期を設定
- 手段を設定・確保
- 場所を設定している
- 予告している
- 死後の準備をしている



### ② 出現時期・持続性

- 当日出現し消退しない
- 変動しコントロール不能
- 持続し消退しない



### ③ 強度

- 強くなっている
- 自制困難



### ④ 客観的確認

- 周囲から見て明らか
- 存在していても否定する

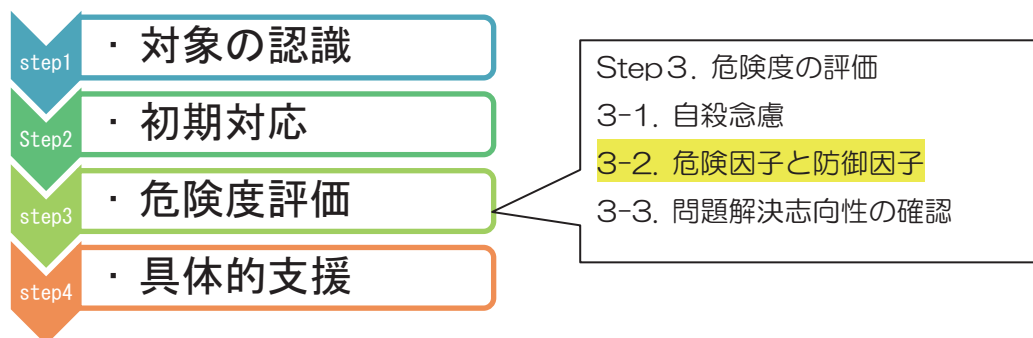


### ⑤ 他害の可能性

- 存在している

### Step3. 危険度の評価 3-2. 危険因子と防御因子

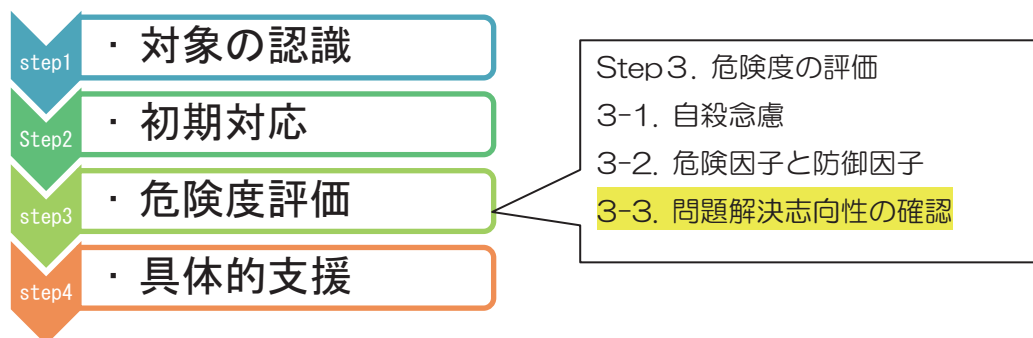
## 演習；危険度の評価：危険因子と防御因子



演習の目的	危険因子と防御因子を把握できるようになります。
演習の進め方	(危険度の評価：自殺念慮) の続き 30 歳男性の事例を読み、この男性の危険因子と防御因子を挙げましょう。 わからない時には、ペアになった人同士相談し合いながらすすめましょう。
ポイント	危険因子だけでなく、その人の助けとなりうる防御因子にも目を向けてみる ことが大切です。

### Step3. 危険度の評価 3-3. 危険因子と防御因子

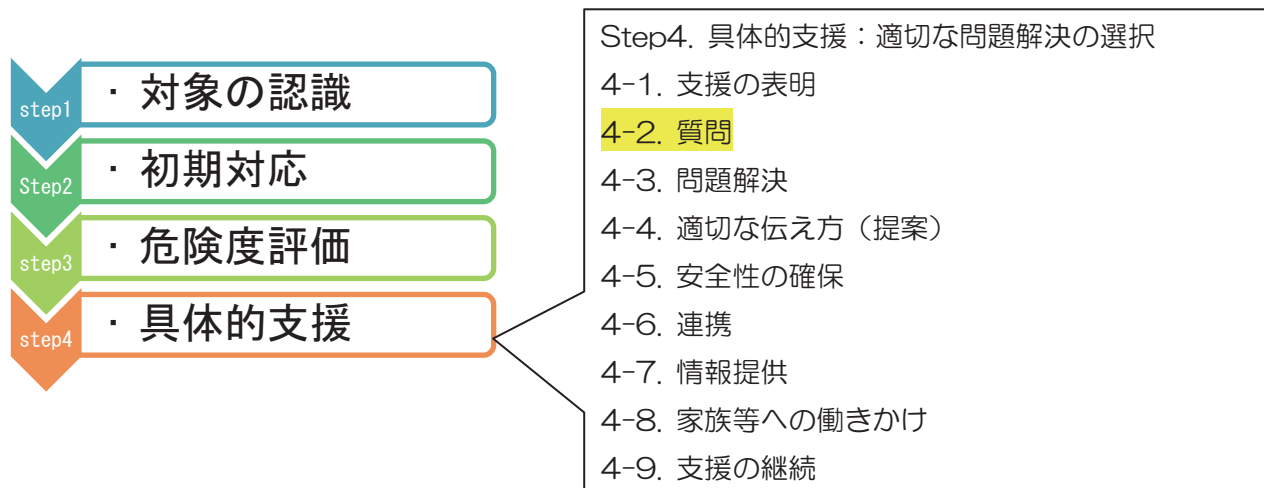
## 演習；危険度の評価：問題解決志向性



演習の目的	本人の問題解決志向性を踏まえて、現在の自殺の危険度を判断できるようになります。
演習の進め方	(危険度の評価：危険因子と防御因子) の続き 30 歳男性の事例を読み、この男性の問題解決志向性を評価しましょう。また、危険因子と防御因子も合わせて検討し、自殺の危険度を評価しましょう。わからない時には、ペアになった人同士相談し合いながらすすめてみましょう。
ポイント	自殺念慮が出現している状態では、「もう自殺しか解決の手段はない」と考えています。そのような気持ちが強固であるかどうかを確認することが大切です。

Step4. 具体的支援 4-2. 質問

## 演習：質問のロールプレイング



演習の目的	場面に合わせて、いろいろな質問の形式を使いこなせるようになりましよう。
演習の進め方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 3名でグループを作ります（初めて会う参加者どうしがグループになる場合には、簡単に自己紹介をし合います）</li> <li>② 「話し役」「聞き役」「オブザーバー役」を決めます。</li> <li>③ 「資料；質問の形式チェックリスト」を用いて、「話し役」は「これからやってみたいこと」について話します。「聞き役」は色々な質問を上手に使い分けながら、話し役の話を引き出して聴いていきます。「オブザーバー役」は会話の中で出てきた質問の形式について、それぞれの出現数をチェックしていきます。</li> <li>④ ロールプレイング終了後、お互いにフィードバックし合います。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・どのような質問の形式が使われていましたか？</li> </ul> </li> </ol>
ポイント	<p>質問には以下の形式があります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ Open（開かれた質問）⇔Close（閉じられた質問）</li> <li>・ Future（前向きな質問）⇔Past（後ろ向きな質問）</li> <li>・ positive（肯定型でおわる質問）⇔negative（否定型でおわる質問）</li> <li>・ 意見の表明（私は〇〇を知りたい）の有無</li> </ul>

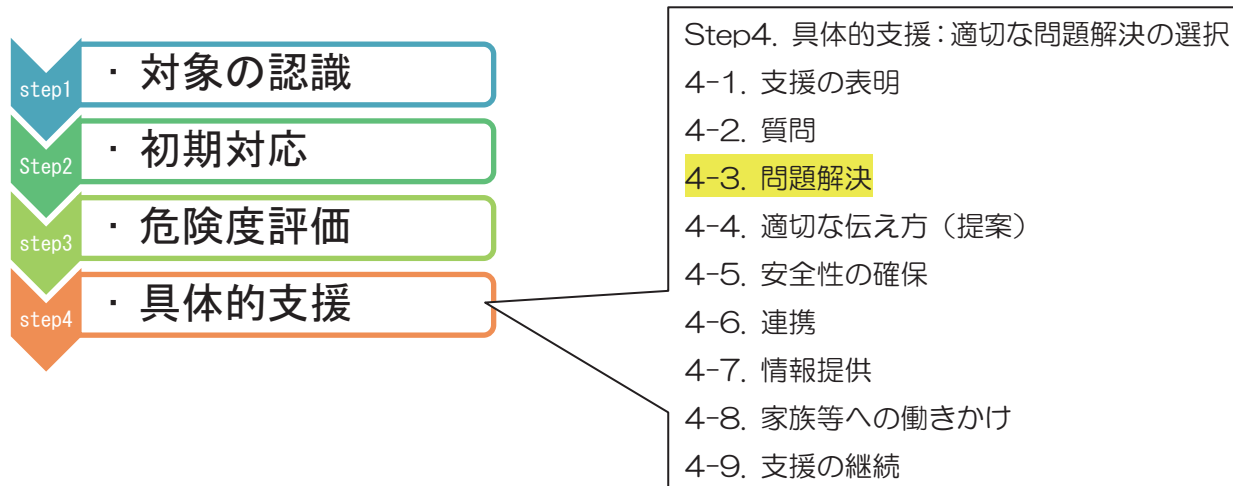
資料 質問の形式チェックリスト

会話の中に質問の形式が出現する度に、その質問形式に着目して出現数をチェックしていきます。

質問形式	出現回数	出現回数	出現回数
開かれた・閉じた	Open (開かれた)	Close (閉じた)	
過去・未来	Future (未来)	Past (過去)	
肯定・否定	Positive (肯定)	Negative (否定)	
意見の表明 (例；私は〇〇を知りたい)	有		

Step4. 具体的支援 4-3. 問題解決

## 演習：問題の明確化



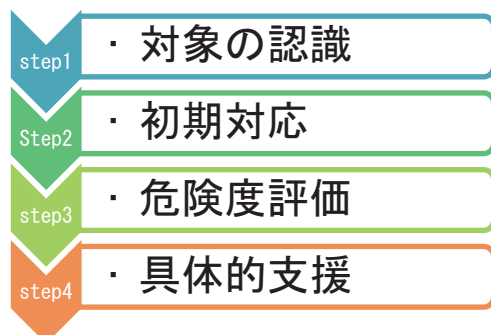
演習の目的	問題を整理し、扱うべき問題を明らかにする方法を学びます（問題の明確化）。
演習の進め方	<p>① シナリオテキストの事例の困っている問題、抱えている問題を 「資料 問題解決リスト」の「①問題の整理」の欄に書き出してみましよう。シナリオテキストはゲートキーパー研修用テキストのシナリオテキストの事例や地域の事例を活用してください。</p> <p>② 今回 取り扱う問題を書き出してみましよう。</p> <p>③ いくつもの問題を抱えている場合にも、取り扱う問題を1つに絞りこみます（扱う問題の抽出）。「資料 問題解決リスト」の「②問題の明確化」の欄に書き出してみましよう。</p>
ポイント	<p>➤ 漠然とした問題が挙がっている場合には、現実的に問題解決に向けて検討していけるように問題を具体化していきます。</p> <p>【課題設定のコツ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>× 他人の変化を望んでいる → ○ 自分で変えていける課題</li> <li>× 非現実的な課題 → ○ 現実的で具体的な課題</li> <li>× 自分にとってあまり重要でない内容 → ○ 優先度の高い内容</li> </ul>

資料 問題解決リスト

<p>①問題の整理</p> <p>*困っている問題、抱えている問題を書き出してみましょ</p>		
<p>②問題の明確化</p> <p>*今回取り扱う問題を書き出してみましょ</p> <p>*具体的にはどんな問題が起きていますか？</p>		
<p>③解決策の案出 (ブレインストーミング)</p> <p>*考えられる解決策を書き出してみましょ</p> <p>*ブレインストーミングのコツ</p> <p>1) 数の法則 たくさんアイデアを出ましょ</p> <p>2) 判断延期の法則 こんなアイデアでは駄目だと決めつけないで</p> <p>3) 戦略と戦術 大きな目標と小さな目標を立てましょ</p>		
<p>④解決策の評価</p> <p>*長所と短所を書き出ましょ</p> <p>*役立ち度、簡単さ、スピードを0～10点で評価ましょ</p>	<p>長所・短所</p>	<p>役立ち度・簡単さ・スピード (各0～10点)</p>
<p>④ 決策の決定</p> <p>*うまくいきそうな方法、実行できそうな方法の一つを選びましょ。</p>		

Step4. 具体的支援 4-3. 問題解決

## 演習：解決策の案出



Step4. 具体的支援：適切な問題解決の選択

4-1. 支援の表明

4-2. 質問

4-3. 問題解決

4-4. 適切な伝え方（提案）

4-5. 安全性の確保

4-6. 連携

4-7. 情報提供

4-8. 家族等への働きかけ

4-9. 支援の継続

演習の目的	問題の解決策をブレインストーミングする方法を学びます（解決策の案出）。
演習の進め方	<p>（問題の明確化の演習）の続き</p> <p>① 「②問題の明確化」で取り上げた問題に対して、いろいろな解決策を考えます（ブレインストーミング）。</p> <p>② 「資料 問題解決リスト」の「③解決策の案出」の欄に書き出してみましょう。</p>
ポイント	<p>解決策を案出する過程（ブレインストーミング）では、考えられるかぎりの解決策を書き出すようにしましょう。ブレインストーミングのコツは以下のとおりです。</p> <p>【ブレインストーミングのコツ】</p> <p>1) 数の法則 できるだけたくさんアイデアを出しましょう。すでに考えていたことを組み合わせ、別のアイデアを出してみましょう。</p> <p>2) 判断延期の法則 「こんなこと無理に決まっている」、「ばかばかしい」そう思えるアイデアもあるかもしれませんが、しかし、ここでは判断は後回しにしましょう。</p> <p>3) 戦略と戦術 大きな目標（戦略）と具体的な目標（戦術）を立てましょう。</p>



Step4. 具体的支援 4-3. 問題解決

## 演習：解決策の評価

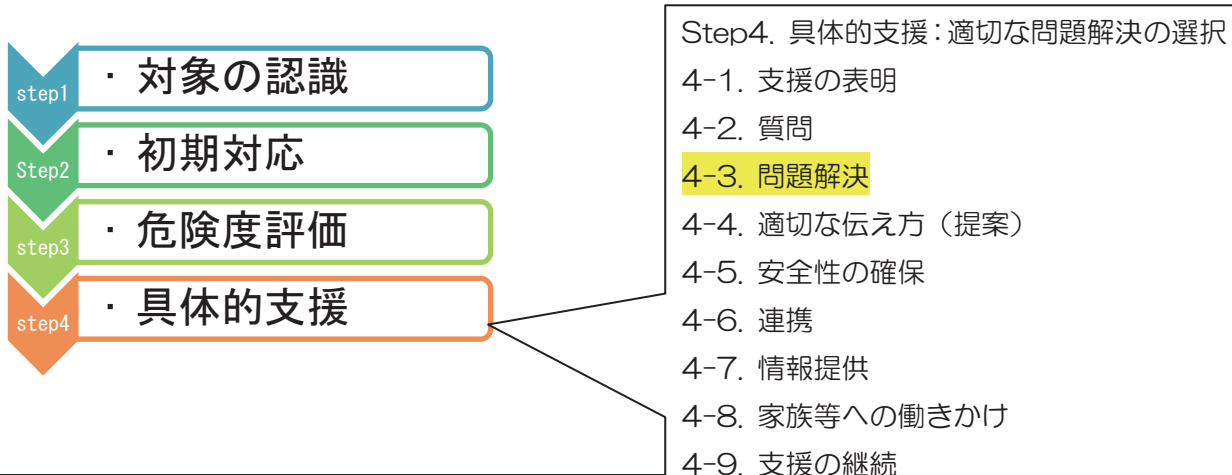


- Step4. 具体的支援：適切な問題解決の選択
- 4-1. 支援の表明
  - 4-2. 質問
  - 4-3. 問題解決
  - 4-4. 適切な伝え方（提案）
  - 4-5. 安全性の確保
  - 4-6. 連携
  - 4-7. 情報提供
  - 4-8. 家族等への働きかけ
  - 4-9. 支援の継続

演習の目的	ブレインストーミングで挙げた解決法を客観的に評価する方法を学びます。
演習の進め方	<p>（解決策の案出の演習）の続き</p> <p>① 「③解決策の案出」で上げた解決方法について、下記の方法で扱うべき解決方法はどれかを評価します。</p> <p>② 「資料 問題解決リスト」の「④解決策の評価」の欄に書き出してみましょう。</p>
ポイント	<p>「④解決策の評価」の段階では、下記の方法で今回取り組む解決策を検討します。</p> <p>【解決策の評価のコツ】</p> <p>1) それぞれの解決策の「長所」と「短所」を評価します。</p> <p>2) それぞれの解決策の「役立ち度」「簡単さ」「スピード」を0～10段階で評価します。</p> <p>役立ち度… 問題の解決にどの程度役立つか？</p> <p>簡単さ … その解決策の実行のしやすさはどの程度か？</p> <p>スピード… 問題の解決に向けてどの程度時間がかかるか？</p> <p>より長所が多い解決法はどれか、役立ち度・簡単さ・スピードの合計得点が高い解決法はどれか を参考にしながら、今回 取り組む解決策を絞り込みます。</p>

Step4. 具体的支援 4-3. 問題解決

## 演習：アクションプラン作成



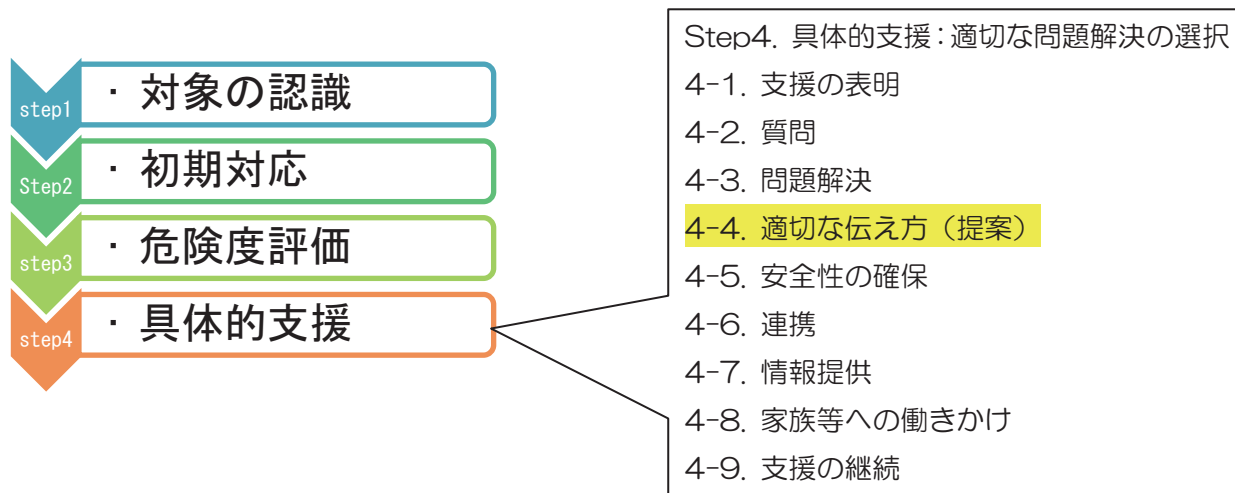
演習の目的	現実的で具体的な「最初の一步」を踏み出すために、アクションプラン（行動計画）を立てましょう。
演習の進め方	（解決策の評価の演習）の続き ① 問題解決リスト「⑤解決策の決定」で挙げた内容について、「資料 アクションプラン」を用いて、下記の5つのステップを検討することにより、具体的な計画にしていきたいと思います。
ポイント	<p>Step 1 具体的な目標を立てる 自分が実行しているイメージがわくように、なるべく具体的な行動計画を立てていきます。「いつ」「どこで」「どんな時に」「どのように」「誰と・誰に対して」「何をどうする」という点を書き出します。</p> <p>Step 2 実行上の障害を見つける どのように実行するかをイメージします。実行の妨げになりそうな問題はありませんか？思い当たることを全て書き出してみます。</p> <p>Step 3 実行上の強みを見つける 目標を達成する上で「強み」となりそうなこと、活用できるものを書き出します。</p> <p>Step 4 具体的に実行できそうなプランを練る *どの方法ならすぐに実行できそうですか？ *他にどんな方法がありますか？ *この中で一番重要なのはどれでしょうか？ *どの方法が一番効果的でしょうか？ *楽しく実践する方法はありますか？</p> <p>Step 5 いつから始めるかを決定する いつからそのプランを実行するかを決めます。</p>

資料 アクションプラン

① クションプラン（行動計画）を立てる	
<p>Step1 アクションプラン</p> <p>*できるだけ具体的に</p> <p>*いつ</p> <p>*どこで</p> <p>*どんな時に</p> <p>*どのように</p> <p>*誰と・誰に対して</p> <p>*何をどうする</p>	
<p>Step 2 実行上の障害</p> <p>* 実行するところをイメージしてみましょう。うまくいかないとしたら何が問題となりそうですか？</p>	
<p>Step 3 実行上の「強み」</p> <p>*目標を達成するのに役立つようなこと、強みはありませんか？</p>	
<p>Step 4 具体的に実行できそうなプランを練る</p> <p>*どの方法ならすぐに実行できそうですか？</p> <p>*他にどんな方法がありますか？</p> <p>*この中で一番重要なのはどれでしょうか？</p> <p>*どの方法が一番効果的でしょうか？</p> <p>*楽しく実践する方法はありますか？</p>	

Step4. 具体的支援 4-4. 適切な伝え方（提案）

## 演習：アサーションのロールプレイング



演習の目的	自己表現の3つのパターン（攻撃的、非主張的、アサーティブ）を比較するために、ロールプレイングを行います。
演習の進め方	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 隣どうしでペアになります（初めて会う参加者どうしがペアになる場合には、簡単に自己紹介をし合います）。</li> <li>② 「喫茶店でコーヒーを注文しました。店員は運んできたコーヒーをズボンにこぼしてしまいました。」という状況でロールプレイングします。</li> <li>③ 店員役、お客さん役を決めます。</li> <li>④ お客さん役を演じる人は、「洋服が汚れてしまって困ること」などを攻撃的に表現します。</li> <li>⑤ 店員役を演じた人に攻撃的に表現された際の感想を尋ねます。また、お客さん役を演じた人にも攻撃的に演じた際の感想を尋ねます。</li> <li>⑥ 同様に「非主張的な自己表現」「アサーティブな自己表現」でそれぞれロールプレイングを行います。</li> </ul>
ポイント	アサーティブに伝える方法として、「 <u>み</u> かんでいいな」を活用しましょう。 <u>み</u> たこと（客観的な状況） <u>か</u> んじたこと（主観的なこと：相手の言動に対する自分の考えや気分） <u>て</u> いあんする（提案：相手に望む具体的な行動の提案） <u>い</u> な（可否をたずねる：他の選択肢を再提案）

Step4. 具体的支援 4-5. 安全性の確保

## 演習：安全性の確保のロールプレイング



- Step4. 具体的支援：適切な問題解決の選択
- 4-1. 支援の表明
  - 4-2. 質問
  - 4-3. 問題解決
  - 4-4. 適切な伝え方（提案）
  - 4-5. 安全性の確保**
  - 4-6. 連携
  - 4-7. 情報提供
  - 4-8. 家族等への働きかけ
  - 4-9. 支援の継続

演習の目的	自殺の危険性を察知し、適切な対処方法を学びます。
演習の進め方	① 隣どうしてペアになります（初めて会う参加者どうしがペアになる場合には、簡単に自己紹介をします）。 ② 下記図（自殺の手段や危険性のある状態の例をいくつか示す）を見ながら、危険性とその対処方法は何かを話し合い、書き出します。
ポイント	自殺が起こりうる危険性を早期に発見し、適切な対処方法を学ぶ機会を提供します。

**自殺の危険性のある人がひとりで部屋にいます。  
以下はどのように危険ですか？**

**危険な理由と対処をあげてください**

演習では自殺の手段や危険性のある状態の例をあげてください

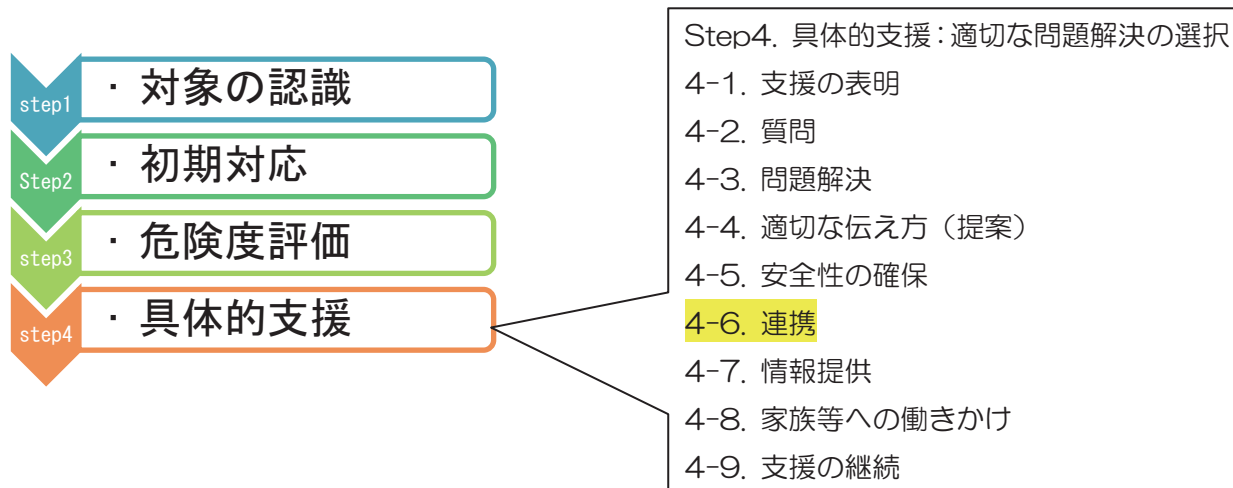
演習では自殺の手段や危険性のある状態の例をあげてください

演習では自殺の手段や危険性のある状態の例をあげてください

演習では自殺の手段や危険性のある状態の例をあげてください

Step4. 具体的支援 4-6. 連携

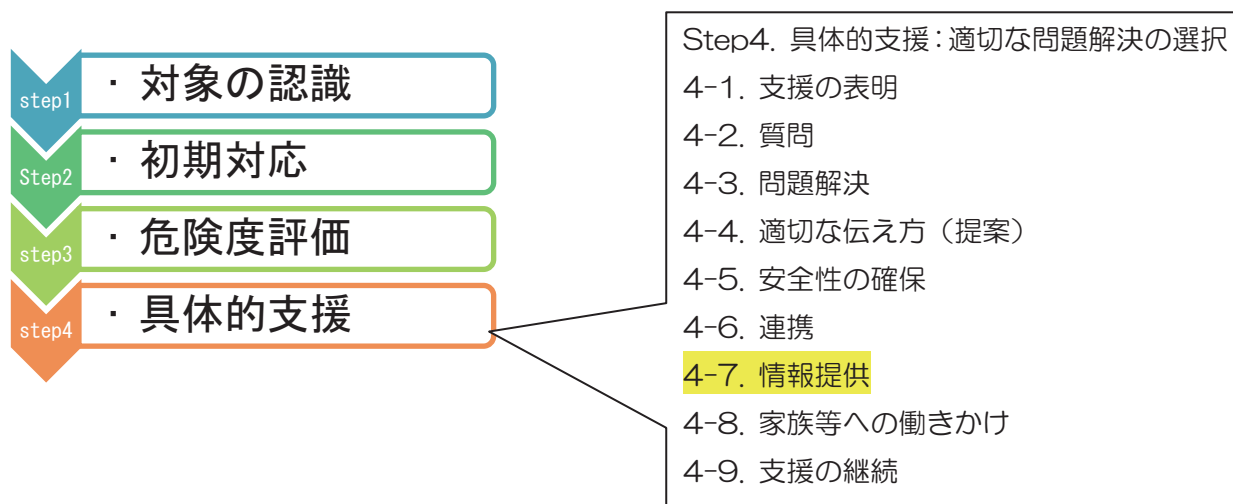
## 演習：情報提供および連携のロールプレイング



演習の目的	地域の相談機関と連携し、相談者を確実に支援に繋げるためのロールプレイングを行います。
演習の進め方	<p>① 隣どうしでペアになります（初めて会う参加者どうしがペアになる場合には、簡単に自己紹介をし合います）。</p> <p>② 相談者役、聞き役を決めます。</p> <p>③ 相談者：70代のおばあさん。 息子が消費者金融に借金をしており、その相談をしたいと思って市役所に来ました。 聞き役：市役所役員 2階の福祉課で相談を受けたあなたは、コミュニケーションスキルを活かしながら、相手が別棟にある「消費生活相談の窓口」に確実にいけるように支援してください。</p>
ポイント	相談者のニーズに合わせて、支援を提供することが大切です。相談先へ一緒に連れて行く、相談先へ電話をして今から相談者が向かうことを伝える等の直接的な支援が必要な場合もあります。また、アクセス方法（交通手段、経費、地図等）、金額（相談費用の有無等）、相談内容、相談後のフォローアップ等の情報を提供する間接的な支援でよい場合もあります。相談者を必要な支援に繋げることができるようにしましょう。

Step4. 具体的支援 4-7. 情報提供

## 演習：情報提供のロールプレイング



演習の目的	地域の社会資源を知り、相談者に的確に情報を伝えるためのロールプレイングを行います。
演習の進め方	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 隣どうしでペアになります（初めて会う参加者どうしがペアになる場合には、簡単に自己紹介をし合います）。</li> <li>② 支援者役、相談者役を決めます。</li> <li>③ 支援者は地域の相談機関や相談方法が書かれたリーフレットを用いて、相談者の悩みに応じた相談機関に関する情報を提供します。</li> <li>④ ロールプレイング後、支援者の情報提供の仕方が分かりやすかったかどうかをフィードバックします。</li> </ul>
ポイント	相談者のニーズに合わせて、情報（相談機関、問い合わせ先、問い合わせ方法等）を提供することが大切です。地域で作成したリーフレットをロールプレイングに用いることで、支援者自身が改めて相談機関に関する情報を確認し直すこともできます。

監修・作成：大塚耕太郎（岩手医科大学神経精神科学講座）

田島美幸（慶應義塾大学医学部ストレス・マネジメント室）