



ゲートキーパー養成研修用テキスト

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、じっくりと見守る

本テキストでは、ゲートキーパー* が自殺の危険性がある人をどのように認識し、対応するか、また、初期の支援や、適切な支援への導入をどのように行うかということ、メンタルヘルス・ファーストエイド* の5ステップに基づいて学びます。

*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。

*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有する人に対して適切な初期支援を行うための行動計画で、オーストラリアの Betty A Kitchener と Anthony F Jorm により開発されました。

本テキストについて

本テキストは、地域におけるゲートキーパー養成研修に活用できるよう、「ゲートキーパー養成研修用 DVD」※とともに、内閣府において作成いたしました。我が国の自殺の現状と対策、ゲートキーパーとしての心得などのほか、2セットのDVDのロールプレイシナリオ、ゲートキーパーQ&A、誰でもゲートキーパー手帳により構成されています。

ロールプレイシナリオは、一般編として、「一般編」「家族編」「勤労者編」「民生委員編」「ワンポイント講座」、専門家編として、「相談窓口編」「学生相談編」「法律相談編」「保健師編」「薬剤師編」「医療機関編」、そして、被災対応編として、「避難所編」「仮設住宅編」「知人・友人編」「アルコール依存編」のパートに分かれており、それぞれに「悪い対応」と「良い対応」のシナリオがあります（避難所編・仮設住宅編については、良い対応のみ）。もちろん、DVDがなくても研修等に活用いただけますが、DVDと併せてご利用いただくとより効果的です。

また、ゲートキーパーQ&A（初級（5問）、中級（5問）、上級（5問））や「誰でもゲートキーパー手帳」（簡易版・A4版両面で印刷ができ、4つ折りで持ち歩くことができるサイズ）は、学習の到達目標の確認や対応法の復習にもご活用いただけると思います。

保健医療関係者等の専門職の方のみならず、「一般編」や「家族編」など広く一般の方にもわかりやすい内容としておりますので、本テキストを活用したゲートキーパー養成研修の実施など、誰もがゲートキーパーの知識を身につけていただけるよう、地域において自殺対策の推進に幅広くご活用いただければ幸いです。

※ ゲートキーパー養成研修用 DVD「こころのサインに気づいたら」
ゲートキーパー養成研修用 DVD（被災対応編）「こころのサインに気づいたら」

平成 24 年 3 月
内閣府自殺対策推進室

目次

1. 我が国の自殺の現状と対策	1
2. ゲートキーパーとは	5
3. 自殺を考えている人の心理	6
4. 自殺の危険因子と防御因子	7
5. ゲートキーパーとしての心得	9
6. メンタルヘルス・ファーストエイドとは	11
7. DVD教材の解説①（一般編及び専門家編）	13
8. ロールプレイシナリオ（一般編）	16
○一般編 18（悪い対応 21 良い対応 23）	
○家族編 26（悪い対応 29 良い対応 32）	
○勤労者編 38（悪い対応 41 良い対応 44）	
○民生委員編 52（悪い対応 55 良い対応 58）	
○ワンポイント講座 68	
・こころの悩みに気づいていますか？	69
・悩んでいる人が安心するために	70
・悩んでいる人をサポートしよう！	71
・もし、「死にたい」と言われたら	72
・助けを求めるように伝えよう！	73
9. ロールプレイシナリオ（専門家編）	74
○相談窓口編 76（悪い対応 80 良い対応 84）	
○学生相談編 94（悪い対応 99 良い対応 101）	
○法律相談編 106（悪い対応 111 良い対応 115）	
○保健師編 122（悪い対応 126 良い対応 130）	
○薬剤師編 140（悪い対応 145 良い対応 149）	
○医療機関編 156（悪い対応 160 良い対応 165）	
10. DVD教材の解説②（被災地対応編）	176

11. ロールプレイシナリオ（被災地対応編）	188
○避難所編	
災害発生直後	190
災害発生数ヶ月後	200
○仮設住宅編	
高齢者対応	208
ご遺族対応	218
サロン活動対応	228
○知人・友人編	
災害発生直後	236（悪い対応 239 良い対応 241）
災害発生数ヶ月後	244（悪い対応 248 良い対応 250）
○アルコール依存編	254（悪い対応 259 良い対応 261）
12. ゲートキーパーQ&A	272
13. 誰でもゲートキーパー手帳	284
14. 応用編：社会資源を活用するための対応方法	
～危機対応のための4step～	288
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～	306
15. 自殺未遂者ケアについて	330
16. ご遺族支援について	340
17. テキスト及びDVDの活用にあたって	342