

ロールプレイシナリオ

(一般編)

【一般編】

■一般編 解説

私たちは日々いろいろな悩みを抱えて暮らしています。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、見守る役割をゲートキーパーと呼びます。私たちは誰でもゲートキーパーの役割を担っています。

ゲートキーパーの活動には、ファーストエイドの対応法が役立ちます。「Mental Health First Aid」は、オーストラリアで開発された心理的危機に対する援助法です。心理的危機に陥った方に対して、専門家の支援が提供される前にどのような支援を提供すべきか、どのように行動すべきか、という対応法を身につけるプログラムです。このファーストエイドは、「りはあさる」という5つの基本ステップで構成されています。

1) り：リスク評価で、自傷・他害のリスクをチェックします

心理的危機に陥ったものに対応する場合、悩みがどのくらい差し迫っているかとか、自殺の危険性が切迫しているかをチェックします。

2) は；はんだん、批評せずに話を聞きます

悩んでいる人は周囲にこれまでのつらい気持ちや考えを聞いてもらい、共感してもらうことを希望しています。周囲のものがじっくりと話を聞くこと自体が、極めて重要な支援となります。話を聴くことは悩む人への最大の支援となります。悩む人は話を聴いてもらうことで安心できます。丁寧にお話を聴くことがとても大切です。一方的なアドバイスよりお話をきちんと聞いてもらうことが安心につながります。

3) あ：悩んでいる人にあんしん、情報を与えます

アドバイスをする前に安心や情報を与えることが重要です。相手の話を聴いて一緒に考えることが出発点になります。一緒に考えていること自体が支援になります。ですので、専門的なことがわからなくても一緒に考えることを大切にしてください。そして、現在、体験している悩みが医学的な問題や社会的生活上の問題から起こっていて、効果的な治療や問題解決につながる対応があることを伝えます。安心と情報を与えることにより悩む人は希望を持てるようになります。このためには、日頃より行政機関や支援組織が出しているようなリーフレットなどが役立ちます。

4) さ：サポートを得るように勧めます、つまり適切な専門家のもとへ行くよう伝え

ましょう

ここでは、専門家のところに行くことの有益性を伝えることが大切です。たとえば、調子が悪いときには病院に行くことを勧めることも一つです。また、経済的問題や生活上の問題など具体的な問題を解決する窓口へ行くことを勧めることも役立つでしょう。一方的に勧めるのではなく、一緒に考えた上で提案し、相手の気持ちを踏まえて対応するとよいと思います。

5) る：セルフヘルプ、ですが、自分で対応できる対処法（セルフ・ヘルプ）を勧めましょう

気持ちを和らげるために自分でできる対応法、たとえばとても辛いときにどのように対応したらよいかというようなことを伝えることも大切です。「辛くなったら相談してね」とか「無理せずゆっくり休んでね」というようなことを勧めてみましょう。また、その人に合うようなリラックス法などを勧めてみてもよいでしょう。





【一般編】 ■ 悪い対応

定職が見つからず、アルバイトをして生計をたてている田中さん。最近、収入が少なく、生活がぎりぎりの状態で、無理をして働いていたため、体調を壊したことを契機にうつ状態に。アルバイト先の同僚に相談します。

女性：はあ…（ゆううつな表情で歩いている）

知人：どうしたの。なんだか辛そうだけど…

女性：うん、大丈夫（はあ…）

知人：どうしたのよ。そんな溜息ついて…

（ベンチに座る2人）

女性：いや、ちょっと…。

知人：元気ないなー

女性：うん、まあ

知人：どうしたの。しっかりして…ね。

気の持ちようでどんなことでも変わるんだから…

女性：…最近、体調良くないんだ…食欲もでないし、眠れないし

知人：だから元気出さないと。

どうしちゃったの？

女性：私たちは、アルバイトでしょう。給料もそんなに高くないじゃない。毎月ぎりぎりの生活だし、この先、どうなっちゃうのかなあって。ずっとこのままなのかなあとか思ったりしてね。将来が不安になるんだ…

知人：そんな無理して、働かなくてもいいんじゃない。

女性：でも、私一人暮らしだから、ぎりぎりの生活だし、夜もバイトしちゃたりして…そしたら、無理して、身体も壊して…仕事の能率も上がらなくて…1か月前、上司に怒られちゃったんだ…

知人：あるよねー。私もよくあるんだけど、そういう時は気分転換が一番！

女性：…。



知人：仕事の失敗なんてよくある話しなんだからさ、そんなに深刻に考えちゃダメ。

このご時勢、仕事があるだけで幸せと思わなくっちゃ。

私の弟なんか、もっと大変よ、難しい仕事ばかり頼まれて…。それでもやってんだからさ…。



女性：…

知人：だから、しっかりして…ね。
ファイト！元気ださなくちゃ。頑張りましょう！



女性：…

知人：私だって辛いことあるけど、…でも頑張ってるじゃん。
ね、海外旅行でもいって遊んで来れば気分も晴れるんじゃない？ プラン持ってくるからさ。私にまかせて…





【一般編】 ■良い対応

定職が見つからず、アルバイトをして生計をたてている田中さん。最近、収入が少なく、生活がぎりぎりの状態で、無理をして働いていたため、体調を壊したことを契機にうつ状態に。アルバイト先の同僚に相談します。



女性：
はあ、（ゆううつな表情で歩いている）

知人：
どうしたの。なんだか辛そう
だけど…



女性：うん、大丈夫（はあ…）

知人：どうしたの？ そんな溜息ついて…

（ベンチに座る2人）

女性：いや、ちょっと…。

知人：悩んでいるのね。

女性：うん…

知人：ねえ、よかったら聞かせてくれない？ どんな些細なことでもいいから…。

女性：ありがとう。でも迷惑かけるから…

知人：大丈夫、悩んでいること、話して。

女性：うん、…最近ね、体調悪いんだ

知人：そっか…

女性：それでね、なんか眠れないし、食べられないし、少しやせてきちゃったんだ。

知人：そうなんだ。何か思い当たることある？

女性：私たちは、アルバイトでしょう。そんなに給料も高くないじゃない。毎月ぎりぎりの生活だし、この先、どうなっちゃうのかなあって。ずっとこのままの生活なのかなあって思っちゃって将来が心配なんだ…



知人： そうだよな。心配になるよね。

女性： で、私一人暮らしでしょう、生活費足りなくて、夜もバイトしたりして…
そしたら、無理しちゃって、身体壊して…
3か月前くらいからな、それくらいから体調悪くてね、それで元気がでないんだ



知人： そうなんだ。私も元気ないなって心配してたんだ。

女性： ありがとう。ごめんね。

知人： それで、調子悪いところどうなの？

女性： だんだん、眠れなくて、食べられなくてなんか、やる気もでなくてね、朝も全然起きられなくて、早退したり、遅刻しちゃったりしてね、仕事の能率も上がらなくて…
1か月前くらいに上司から怒られちゃったんだ。



知人： そうなんだ。それはつらいね。

女性： それで、最近悩んでいるんだ。

知人： 本当に大変だったんだね。眠れないし、食べられないし、それに気分も落ち込むみたいだし、だいが調子崩しているんじゃない？



女性： そうかも…

知人： そうだよ。だいが調子悪いし、ストレスもあって、もうずっと調子悪いんでしょ。それに眠れないみたいだし。

女性： ほんとう、そうだね。

知人： ねえ、お医者さんに行ってみた方がいいんじゃない。
きっといろいろと調子悪いところも調べてくれるし、治療もしてくれるし。

女性： そうだといいんだけど。

知人： きっといういろいろアドバイスもくれるし、
一人で悩んでいるよりも安心できるんじゃない。

女性： そうだよな。でも、ひとりで行くのは不安だなあ。



知人：大丈夫だよ。心配だったら私も時間合わせて一緒に行くし。
ほかに、保健所や保健センターで健康相談っていうのもやって
いるみたいだし、一度行ってみるのも手かもね。

女性：ありがとう。ごめんね。

知人：いいんだって。きっと相談にいったら、うつや体の病気、
仕事についての
相談ものってくれるし。まずは一緒に行ってみよう。

女性：行ってみようかな

知人：それとあまり無理しない方がいいよ。ゆっくり休む時間も取っ
た方がいいと思うよ。

女性：ありがとう。少し話をしたら、楽になったよ。



【家族編】

■家族編 解説

私たちは日々いろいろな悩みを抱えて暮らしています。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、見守る役割をゲートキーパーと呼びます。悩む人の周囲の家族は誰でもゲートキーパーの役割を担っています。

ゲートキーパーの活動には、ファーストエイドの対応法が役立ちます。「Mental Health First Aid」は、オーストラリアで開発された心理的危機に対する援助法です。心理的危機に陥った方に対して、専門家の支援が提供される前にどのような支援を提供すべきか、どのように行動すべきか、という対応法を身につけるプログラムです。このファーストエイドは、「りはあさる」という5つの基本ステップで構成されています。

1) り：リスク評価で、自傷・他害のリスクをチェックします

心理的危機に陥った家族に対応する場合、悩みがどのくらい差し迫っているかとか、自殺の危険性が切迫しているかをチェックします。

2) は；はんだん、批評せずに話を聞きます

そして、悩んでいる人は周囲にこれまでのつらい気持ちや考えを聞いてもらい、共感してもらうことを希望しています。家族が温かみをもって悩みに耳を傾けじっくりと話を聞くこと自体が、極めて重要な支援となります。話を聴くことは悩む人への最大の支援となります。悩む人は話を聴いてもらうことで安心できます。丁寧にお話を聴くことがとても大切です。一方的なアドバイスよりお話をきちんと聞いてもらうことが安心につながります。

3) あ：悩んでいる人にあんしん、情報を与えます

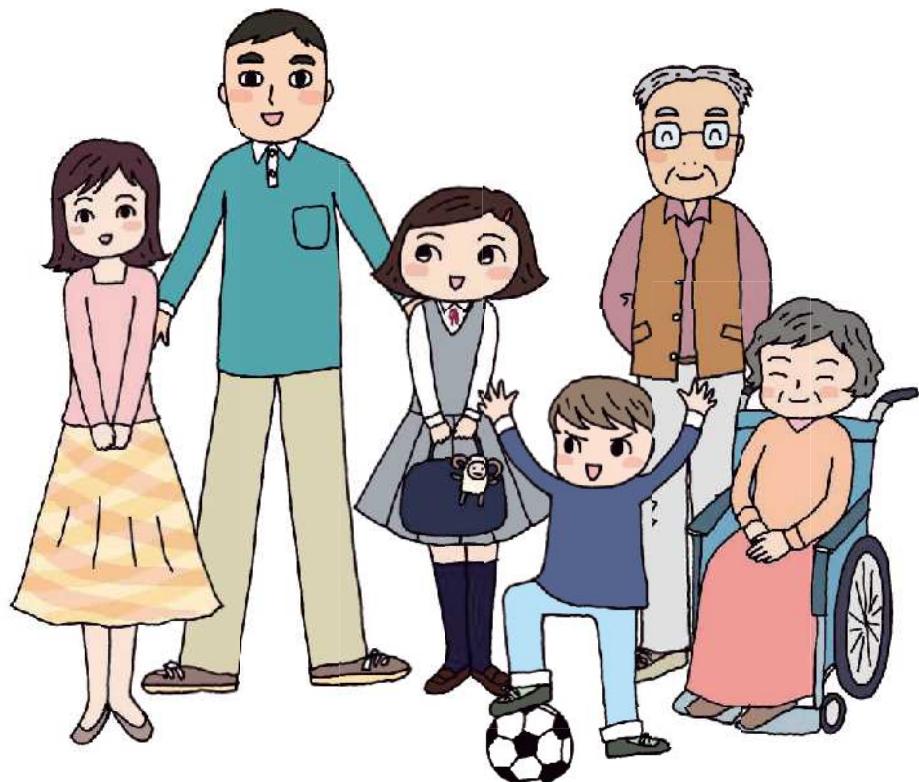
アドバイスをする前に、安心や情報を与えることが重要です。相手の話を聴いて一緒に考えることが出発点になります。一緒に考えていること自体が支援になります。ですので、専門的なことがわからなくても一緒に考えることを大切にしてください。そして、現在、体験している悩みが医学的な問題や社会的生活上の問題から起こっていて、効果的な治療や問題解決につながる対応があることを伝えます。安心と情報を与えることにより悩む人は希望を持てるようになります。このためには、日頃より行政機関や支援組織が出しているようなリーフレットなどが役立ちます。

4) さ ; サポートを得るように勧めます、つまり適切な専門家のもとへ行くよう伝えましょう

ここでは、専門家のところに行くことの有益性を伝えることが大切です。たとえば、調子が悪いときには病院に行くことを勧めることも一つです。また、経済的問題や生活上の問題など具体的な問題を解決する窓口へ行くことを勧めることも役立つでしょう。一方的に勧めるのではなく、一緒に考えた上で提案し、相手の気持ちを踏まえて対応するとよいと思います。

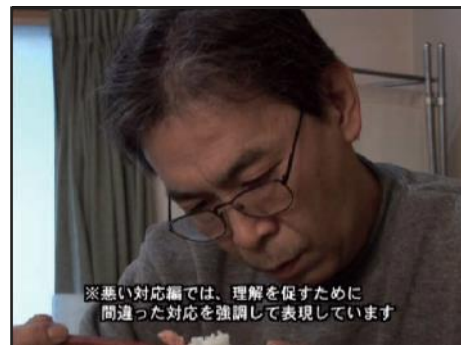
5) る : セルフヘルプ、ですが、自分で対応できる対処法（セルフ・ヘルプ）を勧めましょう

気持ちを和らげるために自分でできる対応法、たとえばとても辛いときにどのように対応したらよいかというようなことを伝えることも大切です。「辛くなったら相談してね」とか「無理せずゆっくり休んでね」というようなことを勧めてみましょう。また、その人に合うようなリラックス法などを勧めてみてもよいでしょう。





■最近体調がすぐれない鈴木さん。職場でのトラブルから、食欲もなく、だるく眠れない日々が続いています。



(リビング)

男 性：はあ、、、（疲れている様子）

妻：何があったの。話さないとこっちだってわかんないんだから、ため息ばかりついてないで…。こっちだって、あなたのこと心配なんだから、わかってるの、



男 性：こっちの方が大変なんだ。お前は何にもわかっていないんだ。

妻：どうしたのよ。本当に最近へんよ。私も本当に心配しているんだから、、、
とにかくもっと元気にならないと。頑張って、



男 性：もうだめだ、お前にも苦労かけるし、もう死ぬしかないよ。

妻：死ぬなんていっちゃだめよ。

人間気の持ちようなんだから。
人生なげるなんて、そんなこと決して言っちゃダメ。



男 性：……

妻：死ぬなんて言わないで。こっちも不安になるわ。

男 性：じゃあどうしたらいいというんだよ。もういいよ。

妻：だから何があったのか教えて、、、

男 性：上司だよ、職場で、

妻：職場って何？なんなの？



男 性：職場で失敗したんだよ。

妻：えッ。（絶句）もういいかげんにしてよ。

男 性：もうだから、ダメって言っただろ、死ぬしかないよ。

妻：いったい、なんでそんな失敗なんて、、、

男 性：もう心配かけなくなかったんだ、、だれにも言えないし、、、

妻：でも家族なんだから、そんな秘密にして、、、

男 性：言ったら心配するだけだ、、、

妻：何の失敗なの

男 性：職場での取引で、契約内容を間違っちゃって、、、それで取引先とこっちの会社で大問題になって、、、皆に厳しく言われる、、でも一生懸命やってたんだ、、、

妻：そうなの、、、失敗なんてよくあることよ、そんな考え込まないで、、、

男 性：そうしたいんだけど、どうしようもないんだ。呼び出しが何回もかかるし、否が応でも考えざる得ないよ。どうしたらいいんだよいったい。

妻：職場の誰かに相談しましょう。

男 性：だれもいないよ。俺の助けしてくれる人なんて、、

妻：困ったわ。どうしましょう。

男 性：申し訳ない、、だから死なせてくれ。

妻：死んだら私たち家族はどうするのよ。死んだってどうしようもないわよ。

男 性：……

妻：私まで死にたくなる、、、、どうしたらいいの、

男 性：わからない、もうどうしようもない

妻：誰かに相談しなきゃ、、、、どうしたらいいのかしら、、、、

男 性：わからない、、、、どうしよう、、



妻：とにかくなんとかしなきゃ。しっかりしなさい。
私、知っている人に聞いてみるわ。
最近、そういう話、テレビとかでもやってるでしょ。



男 性：本当に申し訳ない、、つらい、、もうどうしようもない、
い、い、
具合もわるくて、だるくてしょうがないんだ、、

妻：体調が悪いんじゃない、、ストレスね。
気の持ちようなんだから、しっかりして、、



男 性：でも眠れなくて、、、

妻：それでお酒飲んでるのね。
とにかく、今日は早く寝て、、ぐっすり寝て。



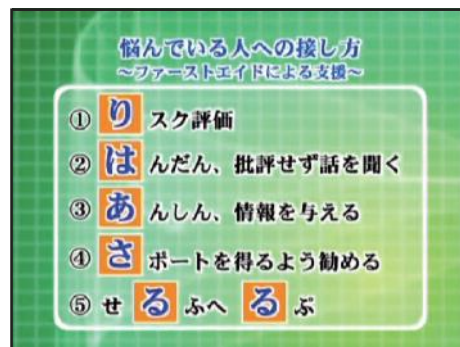
男 性：酒飲んでも眠れなくて、、、、、
さびしくてしょうがないんだ。

妻：もう…、どうしようもないわね。

男 性：…



■最近体調がすぐれない鈴木さん。職場でのトラブルから、食欲もなく、だるく眠れない日々が続いています。



(リビング)

男 性：はあ、、、（疲れている様子）

妻：どうしたの。あなた。

男 性：もうだめだ…

妻：何があったの。

男 性：…

妻：どうしたの。何を悩んでいるの。話して、、、

男 性：…でも、、、もうだめなんだ

妻：だめってどうしたの。

男 性：いえない。もう死にたいんだ。

妻：死にたいほどつらいのね。死にたいって、どうしてそう思ったの。

男 性：…職場で失敗したんだ。

妻：そうだったのね。どんな失敗だったの。

男 性：…職場の取引で失敗してしまった。

妻：そうなの、それはたいへんでしたね。いっていいのよ。一緒に考えましょう。

男 性：本当に申し訳ない。取引での契約内容をまちがってしまっ
て、、、。
以前から疲れもたまっていたから、少し見落としてしまっ
て

妻：そうね。だいぶ疲れていたようだったから、



男 性：だるくて、食欲がでないんだけど、最近一層そうになって、

妻：本当につらそうに見えるわ。

男 性：それに眠れないのもあって、、それでもうだめだ、という気持ちになって、

妻：死にたくなるって話していたけど、いつからなの



男 性：2-3日前からよく上司に叱られるようになって…
もう責任もとれないし、死ぬしかないって

妻：それほど追い込まれているのね。
どうやって死ぬかまで考えたの？



男 性：そこまでは、、でも、それしか解決がないって気持ちになっ
て



妻：あなた、本当に苦労しているのね。でも、私に話してくれて
ありがとう。

一緒に考えていきましょう。



男 性：ありがとう。



妻：だから死にたくなるくらい辛い時には、早まったことしないで、私に相談してほしい。



男性：そうするよ。



妻：あなた、眠れないし、元気がないようだし、気分も落ち込んでいるようだし、少し気持ちがつかれているように思うわ。



男性：そうだね…

妻：それ、もしかして、うつ病じゃないかしら、最近テレビとかでも色々やっているし。
お医者さんに行けば、お薬ももらえるし、調べてもらえるみたいだから、一緒にいってみたい。



男性：でも、うつ病になんかなったら職場にいけない

妻：そうね、それは心配だと思うけれど、きっと良い方向に考えてくれるわよ。



男 性：いってみるかな。

妻：そうよ。私も一緒に行ってみるわ。

（診察室）

医 師：どうぞ。。。

男性と妻：よろしくお願いします

医 師：どうされましたか？

男 性：最近、体調不良で、元気が出なくて、眠れないし、食べられないし、気分も憂鬱で。妻もうつ病じゃないかと話していたので、来てみました。

医 師：そうでしたか。体調不良もあるということは随分、お辛いようですね。

よければもう少し話していただけますか。

男 性：はい、ここ最近仕事が忙しかったんですけど、仕事の失敗をしたあたりから、だいぶ疲れがたまようになって、それで、ちょっと辛くなって

妻：なんか、つらくて、死にたいと漏らすようになって

医 師：そうでしたか、随分ご苦労されて、、、少し、お話を詳しく聞かせてください…。
その上で、職場の問題についても一緒に考えていきましょう。

男 性：はい

（廊下）

妻：あなたよかったじゃない。色々と相談にのってくれるようだし、いい先生だったわね。

男 性：うん、気持ちが楽になったよ。それに職場の方も相談にのってくれるみたいだし。

（職場の保健室）

男 性：コンコン。失礼します

保健師：どうされましたか？

男 性：少し相談があって。

保健師：どうされました。



男 性：最近調子が悪くて、お医者さんでも見てもらったらうつ病じゃないか、と言われてそれで仕事を少し休ませていただくかと相談しに今日来ました。お医者さんから、保健師さんと一緒に相談して、治療や対処を考えていこうと言われましたので。

保健師：そうでしたか。わかりました。こちらでも治療を受けているお医者さんや産業医の先生と一緒に支援していきますので、安心してください。
それではお話を聞かせていただけますか。

男 性：はい、ありがとうございます。…話は続く

【勤勞者編】

■勤労者編 解説

私たちは日々いろいろな悩みを抱えて暮らしています。職場の周りで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、見守る役割をゲートキーパーと呼びます。特に、職場で働く人たちは、同僚たちの悩みに気づくことも多く、誰でもゲートキーパーの役割を担っています。

ゲートキーパーの活動には、ファーストエイドの対応法が役立ちます。「Mental Health First Aid」は、オーストラリアで開発された心理的危機に対する援助法です。心理的危機に陥った方に対して、専門家の支援が提供される前にどのような支援を提供すべきか、どのように行動すべきか、という対応法を身につけるプログラムです。このファーストエイドは、「りはあさる」という5つの基本ステップで構成されています。

1) り：リスク評価で、自傷・他害のリスクをチェックします

心理的危機に陥ったものに対応する場合、悩みがどのくらい差し迫っているかとか、自殺の危険性が切迫しているかをチェックします

2) は：はんだん、批評せずに話を聞きます

悩んでいる人は周囲にこれまでのつらい気持ちや考えを聞いてもらい、共感してもらうことを希望しています。周囲のものがじっくりと話を聞くこと自体が、極めて重要な支援となります。話を聴くことは悩む人への最大の支援となります。悩む人は話を聴いてもらうことで安心できます。丁寧にお話を聴くことがとても大切です。一方的なアドバイスよりお話をきちんと聞いてもらうことが安心につながります。

3) あ：悩んでいる人にあんしん、情報を与えます

アドバイスをする前に安心や情報を与えることが重要です。相手の話を聴いて一緒に考えることが出発点になります。一緒に考えていること自体が支援になります。ですので、専門的なことがわからなくても一緒に考えることを大切にしてください。そして、現在、体験している悩みが医学的な問題や社会的生活上の問題から起こっていて、効果的な治療や問題解決につながる対応があることを伝えます。安心と情報を与えることにより悩む人は希望を持てるようになります。このためには、日頃より職場でのこころや健康の相談窓口体制についてよく知っておくとよいでしょう。また、行政機関や支援組織が出しているようなリーフレットなどが役立ちます。

4) さ : サポートを得るように勧めます、つまり適切な専門家のもとへ行くよう伝えましょう

ここでは、職場の保健室や産業医やかかりつけの病院、地域の問題解決に関する専門家などのところに行くことの有益性を伝えることが大切です。たとえば、調子が悪いときには病院に行くことを勧めることも一つです。また、経済的問題や生活上の問題など具体的な問題を解決する窓口へ行くことを勧めることも役立つでしょう。一方的に勧めるのではなく、一緒に考えた上で提案し、相手の気持ちを踏まえて対応するとよいと思います。

5) る : セルフヘルプ、ですが、自分で対応できる対処法（セルフ・ヘルプ）を勧めましょう

気持ちを和らげるために自分でできる対応法、たとえばとても辛いときにどのように対応したらよいかというようなことを伝えることも大切です。「辛くなったら相談してね」とか「無理せずゆっくり休んでね」というようなことを勧めてみましょう。また、その人に合うようなリラックス法などを勧めてみるのもよいでしょう。





■最近体調がすぐれない鈴木さん。仕事上のストレスから、食欲もなく、だるく眠れない日々が続いています。



（休憩所）

男 性：はあ、、、（ため息をついて、休憩所で座っている）

後 輩：（知らんぷりしている）



男 性：（ふと、職場の健康相談の案内チラシを目にする）

（オフィスの相談室）

男 性：コンコン（部屋に入る）

保健師：どうぞ。

男 性：すみません。チラシをみて。



保健師：なんのチラシですか。

男 性：こころの相談。。



保健師：こころの相談。はあ、わかりました。
ちょっと今、健診で忙しいんですけど…それで何の相談ですか。

男 性：実は、体調が悪くて欠勤しがちなんです。

保健師：えっ、欠勤ですか？それは困りましたね。
まあ、こちらの問診票にご記入下さい、所属とお名前もお願いします。はあ。

男 性：（問診票を書いて渡す）



保健師：えーと、体調が悪くて、眠れない、朝起きられない、食欲がない、という症状ですね。それと仕事が忙しいということも書いていただいていますね。

えー、死にたくなることもあるんですか？困ったなあ…。

男 性：ええ、最近、時々そういう気持ちになります

保健師：死にたくなるって、まさか本気じゃないでしょ。

男 性：……、ええまあ。

保健師：なんでそんなことになるのかしら。

男 性：どうしても体調が悪くて、休んでしまうんです…。そうすると…

保健師：体調悪いって、いったいどこが悪いんですか？

男 性：いや、朝が起きれないというか、食欲がなくて、

保健師：朝起きれないのは、生活不規則なんじゃないんですか。

男 性：あ、いや、そうでなくて…、少し仕事の残業続きで夜が遅くなるというか

保健師：仕事が忙しくて不規則になるんですね。生活リズムを整えないといけませんね。

男 性：はい、でも眠れなくて、朝はだるいんですよ。

保健師：朝ごはんしっかり食べてないからじゃないですか？
しっかり食べないとだめですよ。

男 性：…はあ。

保健師：それに、お酒飲んでますよね。飲みすぎじゃないんですか。

男 性：飲みすぎなんかじゃなくて、眠れないから飲んでるだけですよ。

保健師：でもね、そういうのがダメなんですよ。
しっかりしないと、生活が不規則はだめですよ。

男 性：…、いやストレスもあるんですよ。

保健師：ストレスってなんですか。



男 性：いや、だから職場で残業もあるし、色々と業務があって、だから疲れているんです。

保健師：でも、部署のほかの人も残業しているんじゃないんですか。みんな同じなんじゃないんですか。

男 性：いや、もうとにかく体調不良で、眠れないし、、そのうえ仕事で失敗してしまうし…

保健師：自分の失敗を仕事のせいにしちゃだめですよ。

男 性：じゃあ、どうすればいいんですか。

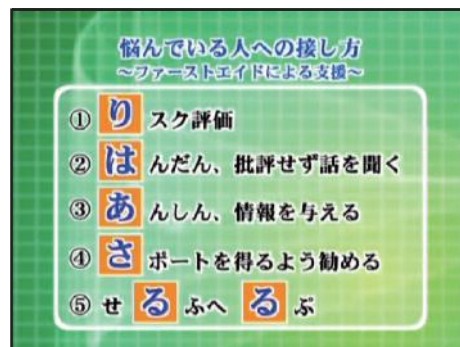
保健師：だから、生活を規則的にして、お酒はやめてください！すべてはそれからです！

男 性：いや、だから違うんです。もう本当にしんどくて、死にたいんです。





■最近体調がすぐれない鈴木さん。仕事上のストレスから、食欲もなく、だるく眠れない日々が続いています。



(休憩所)

男 性：はあ、、、（ため息をついて、休憩所で座っている。ふとチラシを目にする）

後 輩：最近、辛そうですね。

男 性：そうなんだ。

後 輩：どうしたんですか？

男 性：うん、なんか仕事でも失敗続きで。体調も悪いし、具合悪いんだ。

後 輩：たしかに、最近調子悪そうですね。

男 性：そうなんだよ。それに眠れないし、

後 輩：そういえば、食いしん坊の先輩が、今日もランチ残してましたよね。

男 性：そうなんだよ。それに、今日、仕事もミスしちゃって。本当お前にも迷惑かけて…

後 輩：いいんですよ。それより心配だな。やっぱり調子崩しているんじゃないですか？

男 性：うん

後 輩：それなら健康相談室に相談してみたらどうですか？

男 性：相談室？

後 輩：ここのチラシにありますよ。体調が悪いときなんかは、保健師さんが相談にのってくれるみたいです。結構通っている人多いとか。

男 性：うーん、でもなあ。



後 輩：一緒にいってみましょうよ。

男 性：うーん、どうしようかな、いってみるかな。

後 輩：はい。

（オフィスの相談室）

男 性・後 輩：コンコン（部屋に入る）

保健師：どうぞ。

男 性：すみません。チラシをみて。

保健師：そうでしたか。健康相談のチラシですね。
わかりました。どうぞおかけください。
はじめに問診票に記載していただけますか。

後 輩：最近、調子悪いみたいで、眠れなかったり、食欲もないみたいで。
少し相談にのってもらえますか？ よろしくお願いします。
（場を外す）

保健師：わかりました。どうぞおかけ下さい。

男 性：ありがとう。

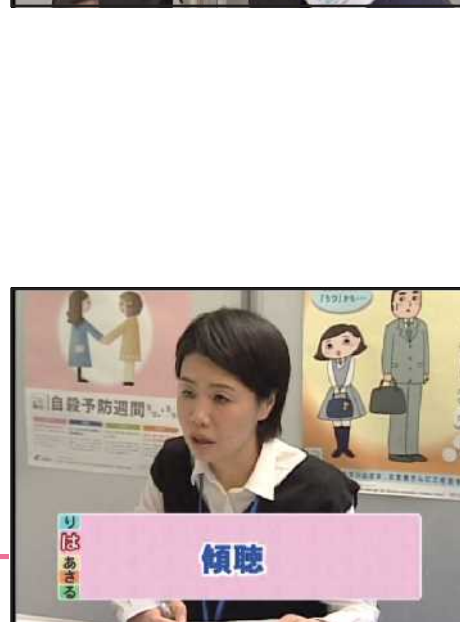
保健師：はじめに、こちらの問診票にご記載いただけますか？

男 性：はい。（問診票を書き終え渡す）

保健師：ありがとうございます。それでは拝見させていただきますね。
体調が悪くて、眠れない、朝起きられない、食欲がでない、
という状態ですね。

男 性：はい、そうなんです。最近どうも体調が悪くてつらいんです。

保健師：そうでしたか。こちらに、お仕事もだいぶ忙しいと書いてい
ただいていますが、



男 性：ええ、ここ半年、残業続きで、それでも終わらずに土日にも仕事をしています。

保健師：それでは、だいぶ疲れがたまりますよね。

男 性：ええ、そうなんです。

保健師：気分も憂鬱で時に死にたくなる事もある、ということですがいつごろからですか？

男 性：ええ、最近、仕事のミスが目立つようになり、上司から怒られることが多いんです。

それに、朝調子悪くて仕事を休んでしまったり、遅刻したりするので、さらに怒られて、「こんなことなら、もうくびだぞ！」って言われて。

それでももう死ぬしかないって考えてしまうんです。だから、悪循環なんです。

保健師：大変ご苦労されてるんですね。

男 性：ええ…。

保健師：死にたくなったときに、具体的に方法を考えることもありますか。

男 性：こんな苦しいのなら首をつって死んでしまいたい、と考えることがあります。

保健師：いつごろから考えるようになりましたか？

男 性：今週に入ってからです。

保健師：強くなっていますか？

男 性：ときどき、急に考えてしまいます

保健師：そうでしたか。本当につらい状況にあるんですね。今日は、調子悪い面についてどうしていくか、一緒にかんがえていきましょう。

男 性：はい。

保健師：死にたいと思っても、実行に移す前に、こちらに連絡を入れてください。

男 性：そうしたいと思います。



保健師：私たちも協力していきますので…

男 性：ありがとうございます。

保健師：そのほかに、夜も眠れないようですが…

男 性：どうも疲れているのに、眠れなくて、途中で何回も目が覚めて、朝になる前に起きてしまうんです。そうすると、朝からもう調子が悪くて…

保健師：眠れないと辛いですね。

男 性：そうなんです。眠れず、朝職場に行くときも、やる気が出すのがしんどいんです。それで休んでしまうこともあります。

保健師：そうだったんですか。だいぶお酒も飲まれるようですが、

男 性：もともとはそんなに飲む方ではないんです。ただ眠れないのでお酒に頼って眠っているうちに、だんだん飲む量が増えてきました…。最近はそのでも眠れないんです。

保健師：そうでしたか。食欲はどうですか？

男 性：全然食べられない状態です。
何とか体力落ちるといけないから、食べているんですが、でも食欲がないです。

保健師：そうでしたか。お仕事の方はどうでしたか？

男 性：仕事は失敗が続いていて、自分のせいなんですけど…。
もうこれ以上職場には迷惑はかけられないし…

保健師：ずいぶんと一生懸命されていると思いますよ。
調子が悪いだけなんですから、そんなに責めないでくださいね。

男 性：すみません。でももうどうしようもない状態なんです。

保健師：職場でも大変ご苦労されていますね。だいぶ体調も悪いよう
です。元気がないし、眠れない、食べられない、お酒の量も
増えているということもありますね。

男 性：はい、そのとおりです。



保健師：だいぶ残業もあったり、疲れもたまっているようですし、仕事を休んだりする程大変な様子ですね。先日の職場健診の結果では異常はなかったようですし…、うつ病などのようにこころの調子を崩している可能性もあります。

私と一緒に産業医の先生のところについて相談してみませんか？



男 性：産業医の先生ですか。

保健師：ええ、そうです。産業医の先生は職員の健康面の相談にのってくれます。

そして、職場との間に入っていて、どのように健康面を立て直していくか、一緒に考えてくれると思います。



私たち保健師も協力していきます。



男 性：そうですか。では、お願いできますか？

保健師：もちろんです。上司の方には私からも事情を説明しておきますので。



男 性：ありがとうございます。いつですか。

保健師：本日の午後2時ごろではいかがですか。

男 性：大丈夫です。

保健師：ありがとうございます。

（応接室）

産業医：こんにちは。産業医の田中です。

男 性：よろしくお願いします。

産業医：保健師さんから聞いたのですが、体調が悪くてだいぶおつらいようですね。

男 性：ええ、そうなんです。

産業医：いろいろと問診票等でお聞かせいただいたことや保健師さんから聞いた点からも、だいぶ調子崩されているようですね。

男 性：ええ、だいぶ辛くって、職場が忙しかったせいもあると思う



んですけど。

保健師：とても辛いときには、死にたくなることもあるようです。

男 性：ええ、本当にそういうことを考えてしまう時もあります。

産業医：どういうとき、そういう気持ちになりますか。

男 性：色々と失敗してしまい、皆に迷惑かけてしまっているような気がして。そうすると、こんな苦しいのなら首をつって死んでしまいたい、と考えることがあります。

産業医：そうでしたか。死ぬことを考えるほどの状態にあるんですね。

状態の悪い面についてどうしていくか、一緒にかんがえていきましょう。

今のあなたの状態はうつ状態の可能性もあります。うつ状態になると、悲しい気持ちになったり、自分を責めたり、死にたいと思う事がよくあるんです。

男 性：うつですか、もうおしまいですね。

産業医：おしまいとは？

男 性：もう治らないんですよ。

産業医：治らないことを心配されているんですね。

今はうつの治療法もたくさんあります。

治療を受けることで今の辛さが和らぎ、徐々に元のあなたに戻ることができます。

男 性：本音ではきついんですが…できれば職場に迷惑はかけたくないです。ただでさえ、最近仕事のミスが多いので。それに職場を首になったらもうどこにも行けないです。

産業医：職場のことを気にされているんですね。

体調不良の時に治療が必要となれば、安心して治療を受けられるように職場のバックアップ体制も整えますから。

今の職場の方にも、私や保健師が事情を話して治療を受けられるようにしていきます。

男 性：そうですか。少し安心しました。

産業医：それは良かったです。治療を受ける時は、こころの治療の専門家がいる病院がいいと思います。例えば、精神科とか心療内科の先生がいるところです。

男 性：えっ・・・精神科？心療内科？・・・ですか？



産業医：そうです。精神科というと、少し抵抗があるかも知れませんが、どうですか？

男 性：ええ…。

産業医：少し、抵抗があるかもしれませんが、きちんとお話を聞いて治療していただけたらと思いますよ。

男 性：そうですか。

産業医：こちらの方でもご紹介することができます。また、そちらの専門の先生と相談して、一緒に療養や職場のことについても相談していけると思います。

男 性：そうですか。どこがいいかわからないので。

産業医：それでは、この近くの精神科のクリニックを紹介したいと思います。

男 性：ありがとうございます。

保健師：クリニックに電話して確認しますね。

産業医：また、職場をもし休むことになった時、手続や手当についてもご相談にのらせていただきますので、健康相談室の保健師や私が手続をする担当課と対応していきますので。

保健師：引き続きお手伝いいたしますので、

男 性：はい…。

産業医：死にたくなったとしても、その前に、必ずこちらに相談してください。

男 性：ありがとうございます。来る前は、もう死ぬしかないと思っていましたが、少し安心しました。これからよろしくお願いします。



【民生委員編】

■ 民生委員編 解説

私たちは日々いろいろな悩みを抱えて暮らしています。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、見守る役割をゲートキーパーと呼びます。

地域住民と接する機会のある民生委員や保健推進委員、地域のボランティアは誰でもゲートキーパーの役割を担っています。

ゲートキーパーの活動には、ファーストエイドの対応法が役立ちます。「Mental Health First Aid」は、オーストラリアで開発された心理的危機に対する援助法です。心理的危機に陥った方に対して、専門家の支援が提供される前にどのような支援を提供すべきか、どのように行動すべきか、という対応法を身につけるプログラムです。このファーストエイドは、「りはあさる」という5つの基本ステップで構成されています。

1) り：リスク評価で、自傷・他害のリスクをチェックします

心理的危機に陥ったものに対応する場合、自殺の危険性が切迫しているかをチェックします

2) は：はんだん、批評せずに話を聞きます

悩んでいる人は周囲にこれまでのつらい気持ちや考えを聞いてもらい、共感してもらうことを希望しています。周囲のものがじっくりと話を聞くこと自体が、極めて重要な支援となります。話を聴くことは悩む人への最大の支援となります。悩む人は話を聴いてもらうことで安心できます。丁寧にお話を聴くことがとても大切です。一方的なアドバイスよりお話をきちんと聞いてもらうことが安心につながります。

3) あ：悩んでいる人にあんしん、情報を与えます

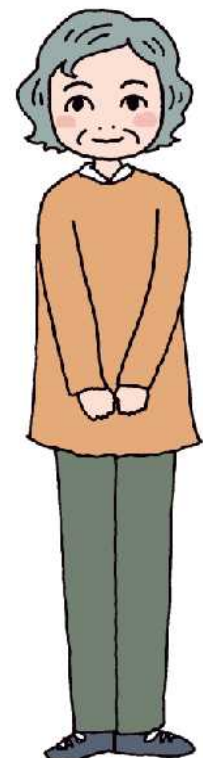
アドバイスをする前に安心や情報を与えることが重要です。相手の話を聴いて一緒に考えることが出発点になります。一緒に考えていること自体が支援になります。ですので、専門的なことがわからなくても一緒に考えることを大切にしてください。そして、現在、体験している悩みが医学的な問題や社会的生活上の問題から起こっていて、効果的な治療や問題解決につながる対応があることを伝えます。安心と情報を与えることにより悩む人は希望を持てるようになります。このためには、日頃より行政機関や支援組織が出しているようなリーフレットなどが役立ちます。

4) さ : サポートを得るように勧めます、つまり適切な専門家のもとへ行くよう伝えましょう

ここでは、専門家のところに行くことの有益性を伝えることが大切です（STEP4）。たとえば、調子が悪いときには病院に行くことを勧めることも一つです。また、経済的問題や生活上の問題など具体的な問題を解決する窓口へ行くことを勧めることも役立つでしょう。一方的に勧めるのではなく、一緒に考えた上で提案し、相手の気持ちを踏まえて対応するとよいと思います。

5) る : セルフヘルプ、ですが、自分で対応できる対処法（セルフ・ヘルプ）を勧めましょう

気持ちを和らげるために自分でできる対応法、たとえばとても辛いときにどのように対応したらよいかというようなことを伝えることも大切です。「辛くなったら相談してね」とか「無理せずゆっくり休んでね」というようなことを勧めてみましょう。また、その人に合うようなリラックス法などを勧めてみるのもよいでしょう。





■佐藤陽子さん、42歳。
半年前に夫と死別。
最近自宅に引きこもりがちであり、民生委員が電話をかけ、約束の時間に自宅を訪問することになりました。



(リビング)

民生委員：こんにちは。

サ ト ウ：わざわざ、お出でいただいてすみません。（元気がなく、落ち込んだ様子。）

民生委員：最近はどうしていましたか。外にも出てこないしね、みんなどうしているんだろうねえと噂していましたよ。

サ ト ウ：はあ～、ちょっと・・・本当に、申し訳ありません。

民生委員：こちらは、いいんですけどね。なんで出てこれないんですか。

サ ト ウ：ええ、少し眠れないんです。食欲もなくて、体重もずいぶん落ちました。
なんだか疲れてしまって一日中横になってます。頭痛もするし、めまいも。あと手も痺れて。



民生委員：ええ（驚く）？

一日中横になっているんですか。それはよくないですねえ。

いったい、なんでそんなことになってるんでしょうか？

サ ト ウ：どうにも疲れてしまって。



民生委員：疲れたっていても…。しっかりしないと。

サ ト ウ：血圧でかかっているお医者さんのところにいったら、特に血圧以外は問題ないといわれました。

民生委員：じゃあ、大丈夫でしょう。ちょっと疲れてるだけです。眠れないとか食欲がないとかもよくあることです。

サ ト ウ：主人が亡くなってしばらくたってから調子が悪くて。何をしても億劫で仕方なくて…

民生委員：でも、ご主人が亡くなったといっても、もう半年前のことですよ。

サ ト ウ：でも、とてもさびしくて仕方ないんです（泣）。

民生委員：そんな弱気になってどうするんですか。
ご主人が亡くなったの、もう半年も前のことなんだから、早く忘れないと。

サ ト ウ：すみません。

民生委員：今、だれか面倒見てくれる人いないんですか？

サ ト ウ：実家の家族がいますが、私はお荷物なんです。毎月仕送りをしていただいているんです。これからはきっと医療費や生活費やらで、たくさん家族に迷惑をかけると思います。それが申し訳なくて。

民生委員：そうよ。だから早く元気にならなくっちゃねえ。

サ ト ウ：でも私さえいなくなったら、もっと家族は自由に…

民生委員：そんなこと言っではいけませんよ。
なんで、そんなことばかり言って。
良いご家族がいらっやあっていいじゃないですか。
ご家族のためにも、もっと前向きに生きていかないと。

サ ト ウ：実は、私、借金も抱えて、生活も厳しくて、とても辛いんです。

民生委員：ええ（また驚く）、サトウさん、あなた借金あるんですか？困ったわねえ。

サ ト ウ：夫が少し借金を残していて色々と精算したら、まだ他にも借金が残っていたんです。自分自身のお金も使ってしまっ
て。それで、ほかのところから借金して…



民生委員：それじゃあ、大変ねえ。でも、困ったわねえ。ご家族には相談したの？

サ ト ウ：いえ、父や母に申し訳なくて、いえません。

民生委員：でも、お金ないんだったら家族に相談しないと。だって生きていけないでしょ。

サ ト ウ：生きていけないんです。申し訳ないから、死ぬしかないんです。

私には生きている価値なんてないんです。



民生委員：そんなこといったら負けよ。

そんなに大変だったら、借金の相談できる弁護士さんとか借金の相談窓口についてみたら？



サ ト ウ：それはどういうところですか。

民生委員：私もよくわからないけど、そんなような相談窓口があるって、この前、聞いたわよ。

自分で調べてみたらわかるわよ。



サ ト ウ：はい、わかりました。

民生委員：とにかく、弱気になったら負けよ。しっかりしなきゃね。なんかあったら連絡してくださいね。

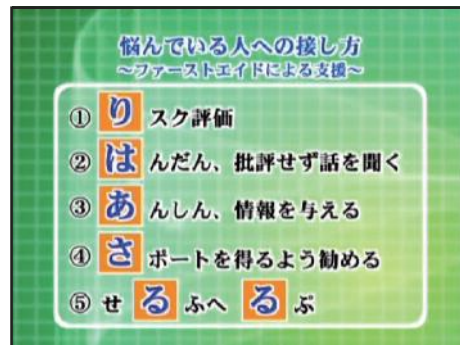


サ ト ウ：はい、ありがとうございます。（最初よりかなり憂鬱な表情）





■佐藤陽子さん、42歳。半年前に夫と死別。
最近自宅に引きこもりがちであり、民生委員が電話をかけ、約束の時間に自宅を訪問することになりました。



(リビング)

民生委員：こんにちは。

サ ト ウ：わざわざ、お出でいただいてすみません。

民生委員：最近はどうしていましたか？外にも出てこれられないので心配していました。

サ ト ウ：はあ～、ちょっと・・・本当に、申し訳ありません。

民生委員：いえ、こちらこそわざわざお出で頂いてすみません。どのようにお暮しでした？

サ ト ウ：なんだか最近はお家も手につかなくて。外に出る余裕がないんです。

民生委員：そうでしたか。お身体の方も調子すぐれないですか？

サ ト ウ：ええ、なんだかよく眠れないし。食欲もなくて、体重も少し落ちてしまっ

て。なんだか疲れてしまって一日中横になってます。頭痛もするし、めまいもするし。なんか手も痺れてしまっ



民生委員：それは、ずいぶん大変ですねえ。どこか身体の具合が悪いんじゃないですか。一度病院へ行った方がいいんじゃないですか。

サ ト ウ：この前、血圧でかかっている先生のところに行ったんですけど、特に問題はないということでした。

民生委員：眠れなくて、食欲がなくて、頭痛とめまいと手の痺れですか。それはお辛いですね。
何か心配なこととかあるんじゃないですか？

なにかあったら遠慮なく話してみてください。

サ ト ウ：特にはないんですけど。ただ、主人が亡くなってからしばらくしてから、どっと疲れがでてしまって。一人でいるとさびしい気持ちになって。

民生委員：そうですねえ。ご主人お亡くなりになって大変でしたものね。

サ ト ウ：ええ。今までは話し相手にもなってくれていたし、病院にも一緒に行ってくれたりしていたので。

民生委員：もしよろしければ、もう少し詳しくお話を聞かせてくださいませんか。

そして、こちらで相談にのれることがあるかもしれません。

サ ト ウ：はあ……でも、話をしてどうにかなることだったらいいのですが……、
もう……生きているのが嫌になるくらいなんです……

民生委員：……生きているのが嫌になるくらい……
もしかして、死にたいと思っていらっしゃるんですか？

サ ト ウ：ええ、最近をよくそう思うてしまうんです。

民生委員：そうですか。死にたいと思うほど、つらい状況だったのですね。

サ ト ウ：はい。



民生委員： なにか、具体的な方法を考えることがありますか？



サ ト ウ： 具体的な方法・・・

いいえ、そこまでは考えたことはないですけど。
ただ、死ねたらどんなに楽なんだろうと、思うこともあります・・・

民生委員： 死ねたらどんなに楽だろうって思うんですね。



サ ト ウ： ええ・・・なんか、わからないんです・・・

どうしたらいいのか・・・ひとりで考えていてもいい方法なんて浮かばなくて・・・



民生委員： おひとりで悩んでいらっしまったのですね。だいぶご苦労されてましたね。

もし、よかったら、心配なことを話していただけませんか？



サ ト ウ： はい・・・実は・・・誰にも話してないんですが、・・・借金があるんです。

夫が周りの方に残した借金があって、精算したつもりだったんですけど、まだ残っていたみたいなんです。少しずつ最初は返していたんですけど、だんだん返せなくなっていて・・・返済できなくて、また別のところから、借りてしまうこともあって・・・どうしようもなくなっていっ



民生委員：お金のことで悩んでいらっしゃるのですね。



サ ト ウ：はい。たった80万かもしれないんですけど、私にとっては大金なんです。
借金のことを考えると、絶望的な気持ちになるんです。

民生委員：大変な状況なんですね。



サ ト ウ：はい。私ひとりでは、こんな大金返せない……

ただ、家族に申し訳なくて。
私はお荷物なんです。これからきっと医療費や生活費やらで、たくさん家族に迷惑をかけると思います。それなのに、借金もあって、それが申し訳なくて。



民生委員：そうでしたか。ご家族は遠方にいらっしゃるのですよね？

サ ト ウ：ええ、時々電話もくれるし。でも、仕事が忙しいのでなかなか会えなくて……
私さえいなかったら、もっと家族は自由に……



民生委員：ご家族に迷惑ばかりかけていると思っていらっしゃるのですね。
それはお辛いですね。



サ ト ウ：家族はそんなことないっていつも言うんですけど。でも申し訳なくて。

私には生きている価値なんてないんです……
家族のお荷物になって。



民生委員：そうでしたか。それで、死ねたらどんなに楽だろうって思っていたのですね。
サトウさん、本当にお辛かったですよね。

サ ト ウ：はい。

民生委員：いろいろと悩んでいたことを話してくれてありがとうございます。
私は、これからどうしていけばより良いのかをあなたと一緒に考えて、あなたの助けになりたいと思っています。



サ ト ウ：ありがとうございます。

民生委員：あなたが今、困っている気持ちのこと、お金のことなど、それぞれ専門の窓口があると思いますが、ご存じでしたか？

サ ト ウ：いいえ・・・知りませんでした。自分のことだから、自分で何とかしなきゃと思っていましたし、何から手をつけたらよいかわからなくて……

民生委員：今までのお話を伺ってみると、サトウさんはいろいろと悩みを抱えていらっしゃって、気持ちが落ち込んで、やる気がでない、食べられない、眠れないというような状態で、自分を責めてしまったり、とても追い詰められて死にたくなることもおありだということでした。

サ ト ウ：はい…。

民生委員：今の状況は、とても落ち込んでいらっしゃって、以前のサトウさんとは全然違う状況なんじゃないですか？

サ ト ウ：はい。以前やれていたこともできなくなってるし、頑張りもきかないんです。

民生委員：この前、民生委員の集まりで、精神科の先生からうつ病の話を聞く機会があったんです。うつ状態だと、悲しい気持ちになったり、自分を責めたり、死にたいと思うことがよくあるそうなんです。



サ ト ウ：そうなんですか？

民生委員：はい。サトウさんの今の症状は、うつ状態に当てはまるように感じました。

サ ト ウ：そうですか……………

民生委員：先生の話では、今はうつに対する治療法がたくさんあるそうです。治療を受けることで、つらさが和らぎ、徐々に元の状態に戻ることができるといっていました。



サ ト ウ：元の私に？・・・本当にそうなるのでしょうか？・・・良くなる気がしません・・・

民生委員：治療を受けることは、とても大切なことだと思います。

サ ト ウ：たとえば、今かかっている先生ではダメですか？

民生委員：いいと思いますよ。かかりつけの先生に相談してみて、もし必要があればその治療や対応を考えていただけたらと思います。



民生委員：もし治療に心配があれば、一度、保健師に相談してみるのはいかがでしょうか？健康面についても相談できますし。

サ ト ウ：保健師ってどんな人なんでしょう？

民生委員：行政の職員で、住民の健康面や心の悩みについて相談にのってくれたり、どこにかかったらいいかも相談にのってくれる人ですよ。

サ ト ウ：そうですね。それはありがたいですね。

民生委員：それにお一人で生活するのも大変になっていますし、治療でいろいろな制度を活用するかどうかについても、保健師さんと相談しながら一緒に考えていくのはいかがでしょうか。

サ ト ウ：そうですね。そうしていただくといいです。

民生委員：それと、お金のことですが、借金が80万ほどあるということでしたね。



サ ト ウ：そうなんです。2-3件からお金を借りていて・・・利息ばかりが大きくて、返しても返しても額が減らないんです。困ってしまって・・・

民生委員：借金の相談にのってくれる専門の相談窓口もあるんですよ。

消費生活センターや、法テラスなどの専門の窓口でも相談できるし、NPO法人でもいろいろ相談できるところはあるんです。

この地域には、消費生活センターの相談窓口がありますから、こちらもお時間がとれるようでしたら、一緒に相談に行きませんか？

サ ト ウ：相談って、お金かかるんですよね。

民生委員：お金はかからないんですよ。

私が消費生活センターの窓口にももって連絡を入れて、ご案内いたしますので、安心なさってください。

サ ト ウ：では、お願いします。ちょっと、ひとりでは不安なので・・・

民生委員：わかりました。消費生活センターに相談してみましようか？

サ ト ウ：はい。



（リビング）

（消費生活センターへ電話）

センター：はい。こちら消費生活センターです。

民生委員：民生委員のタナカです。いつもお世話になっております。

センター：ありがとうございます。どのようなご用件でしょうか？

民生委員：借金もあり、うつ状態が疑われる方の相談にのっています。

借金が80万ほどあるのですが、返済のことなど相談にのってほしいと思って連絡させていただきました。うつ状態については、まずは保健師さんに相談して、かかりつけのお医者さんを受診することになっています。

自殺念慮もあり、深刻な状態です。

センター：そうでしたか。わかりました。

民生委員：いつごろだと相談にいつでもいいでしょうか。

センター：そうですね。今日でも、明日でもよいですよ。



民生委員：それではご本人の問題について少し相談させていただければと思います。

センター：了解しました。

民生委員：私も都合がつけば一緒に伺おうと思います。

センター：分かりました。お待ちしております。

（リビング）

民生委員：消費生活センターの相談は、今日でも明日でもよいということでした。

サ ト ウ：そうですか。では、できれば早いほうが…。

民生委員：わかりました。それでは、連絡をとってみますね。

サ ト ウ：ありがとうございます。

民生委員：また、心の悩みについて保健師さんにまずは相談してみましよう。

サ ト ウ：はい。

民生委員：私の方で電話をかけてみますね。

サ ト ウ：はい、よろしくお願いいたします。

（リビング）

（保健師へ電話）

民生委員：いつもお世話になっております。民生委員の田中ですが、相談をお願いしたい方の件で電話させていただきました。今日、相談対応した方で、少しうつが疑われる状態で、お時間に都合がつけば相談にのっていただけないかと思っています



保 健 師：そうですか。どんな具合ですか。

民生委員：借金もあるようで、気分が落ち込み、やる気が出ない、眠れない、食欲がないという感じで自殺念慮もあります。かかりつけの先生に高血圧を診てもらっていたようですが。

保 健 師：そうですか。ずいぶん辛いようですね。

民生委員：はい。借金の方は消費生活センターにこれから一緒に相談に行くところですよ。その後、相談していただくのはいかがでしょうか。

保 健 師：こちらは大丈夫ですよ。消費生活センターにも一緒に行きましようか。その方が安心されるかもしれないので。

民生委員：はい。それではご本人に確認してみます。それではよろしくお願いします。

(リビング)

民生委員：サトウさん、保健師さんも相談にのってくれるようです。
また消費生活センターに相談に行くときに一緒に行って下さるということでした。どうでしょうか。

サトウ：ありがとうございます。お願いしたいと思います。

民生委員：私も一緒に伺おうと思いますが、どうでしょうか。

サトウ：心強いのでお願いできますか。

民生委員：もちろん大丈夫ですよ。また、今後も、困ったことなどがあれば、相談にのらせていただきたいと思います。相談した後も、どのようになったか、またお話を聞かせていただけますでしょうか？
少しずつ問題を解決しながら、考えていくことができればと思っています。

サトウ：はい。誰にも相談できなかったので、相談にのってもらえると助かります。

民生委員：ご家族とも一緒に相談していきませんか？

サトウ：いえ、心配かけるのがつらくて…。

民生委員：そうですね。心配かけたくないということでしたね。

サトウ：はい。

民生委員：お気持ちはよくわかります。そうした気持も踏まえてどのように家族にお話しすれば良いか保健師に相談してみてもいかがでしょうか？私も相談にのります。

サトウ：わかりました。最近はまだ死ぬしかないと思っていましたが少し安心しました。

民生委員：そうですか。ありがとうございます。私の方でもお役に立てて良かったです。
地域で佐藤さんが暮らしやすくなるようこちらも相談にのりますので、よろしくお願いいたします。

サトウ：こちらこそありがとうございました。



ワンポイント講座

