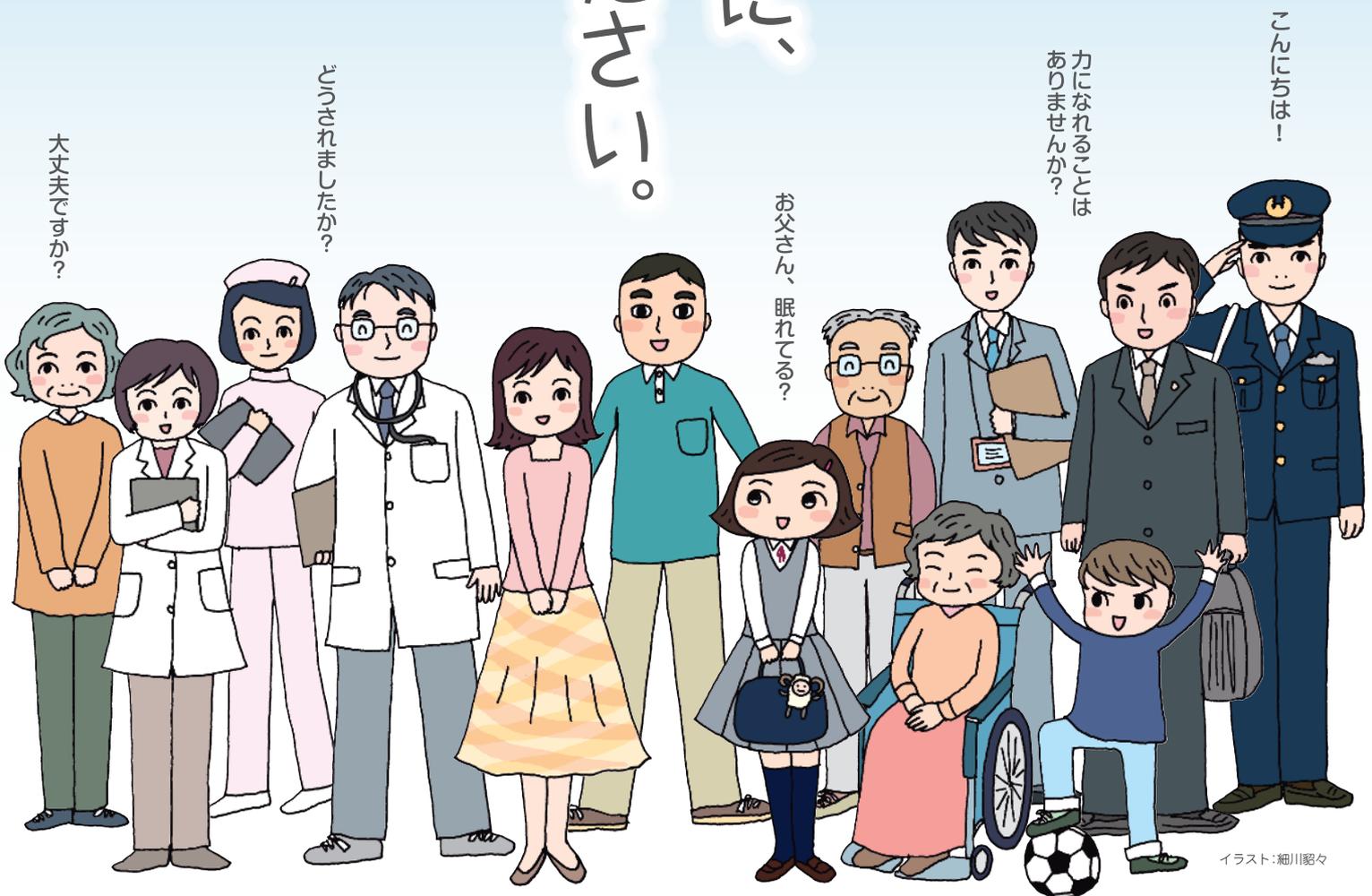


大切な人の悩みに、 気づいてください。



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”になりませんか？

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。

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に活用できるよう、DVD[※]とともに、内閣府において作成しました。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本のDVDのロールプレيش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。

ロールプレィシナリオは、「一般編」「家族編」「勤労者編」「民生委員編」「相談窓口編」「保健師編」「医療機関編」の全7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。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（3問）、中級（3問）、上級（3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。

※ ゲートキーパー一般啓発用DVD「こころのサインに気づいたら～悩んでいる人にあなたができること～」
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～悩んでいる人との向き合い方について～」

平成23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	13
8. ロールプレيشナリオ	15
○一般編 17 (悪い対応 20 良い対応 22)	
○家族編 25 (悪い対応 28 良い対応 31)	
○勤労者編 37 (悪い対応 40 良い対応 43)	
○民生委員編 51 (悪い対応 54 良い対応 57)	
○相談窓口編 67 (悪い対応 71 良い対応 75)	
○保健師編 85 (悪い対応 89 良い対応 93)	
○医療機関編 103 (悪い対応 107 良い対応 112)	
○ワンポイント講座 123	
・こころの悩みに気づいてますか？ 124	
・悩んでいる人が安心するために 125	
・悩んでいる人をサポートしよう！ 126	
・もし、「死にたい」と言われたら 127	
・助けを求めるように伝えよう！ 128	
9. ゲートキーパーQ&A	129
10. 誰でもゲートキーパー手帳	135
11. 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～	139
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～	157
12. テキスト及びDVDの活用にあたって	180