

誰でもゲートキーパー手帳

誰でもゲートキーパー手帳の印刷方法及び折り方



①まず、「誰でもゲートキーパー手帳」を長辺縦じで両面印刷します。



②印刷できたら、裏面の短辺と短辺を重ね合わせて折ります。



③しっかりと折り目をつけます。



④さらに、こころの健康「りはあさる」の面が内側に来るように折ります。



⑤完成です。A4の用紙で印刷できますので、配布用や携帯用として、ご活用ください。

※誰でもゲートキーパー手帳は、下記URLからも入手することができます。

http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/kyoukagekkan/gatekeeper_note.html

あなたはいくつ知っていますか？

自殺予防の十箇条（高橋祥友，2006）

1. うつ病の症状に気をつけよう（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く）

2. 原因不明の身体の不調が長引く

3. 酒量が増す

4. 安全や健康が保てない

5. 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う

6. 職場や家庭でサポートが得られない

7. 本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産）を失う

8. 重症の身体の病気になる

9. 自殺を口にする

10. 自殺未遂におよぶ

大切な人の悩みに、気づいてください。

※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

いのち
支える

内閣府自殺対策推進室HP <http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/index.html>

大切な人の悩みに、
気づいてください。



誰でも

ゲートキーパー手帳

あなたも、「ゲートキーパー」になりませんか。

- 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** 遠く寄り添いながら、しっかりと見守る

医師・指導
平成22年度科学研究費補助金基盤C「医療、精神保健、および家族に対する精神科的危機対応の改善を目的とした介入研究班」

※メンタルヘルスマスターズアクトは、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5つのステップからなる行動計画で、オーストラリアのBetty Kitchener と Anthony Jorm により開発されたものです。



安心
あ
現在の問題は、弱さや性格の問題ではなく、医療の必要な状態であること、決して珍しい病気でないことを伝えましょう。
適切な治療で良くなる可能性があることも伝えましょう。

2
セルブヘルプ
セルフヘルプ
+ アルコールをやめる、軽い運動をする、リラクゼーション法(ゆとり呼吸をする、力を抜く等)などを行うことによって、メンタルヘルスの問題による症状が緩和されることがあります。
+ 家族などの身近な人に相談をすることや、自助グループへの参加を勧めたりするのともいわれています。

悩んでいる人への接し方～メンタルヘルスマスターズアクト(※)による支援～

こころの健康「リはあさる」

声をかけてみませんか。

勇気をもって

悩んでいる人に

3
は
批判
+ どんな気持ちなのか話してもらおうようにしましょう。
+ 責めたり強い人だと決めつけたりせずに聞きましょう。
+ この問題は弱さや感情からくるのではないことを理解しましょう。

はんだん・批評せずに聴く

4
サポート
+ 心療内科や精神科を受診するよう勧めましょう。
+ 心の問題が体に関係するところもあるので、専門家に心の中も相談してみよう。
+ 心療内科や精神科を受診する方もいます。

ほーとを得るようにつなげる

5
リスク
+ 自殺の方法について計画を練っているか、実行する手段を持っているか、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せんか?」「死にたいと思っていますか?」とはっきりと尋ねてみるのが大切です。

リスク
す
評価

あなたの大切な人の様子が “いつもと違う”とき...

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、「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 引っ越し 出産...

もしかしたら、悩みを抱えていませんか？

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。

まずは「声かけ」が重要です

どう声かけをしたら良いか悩んだら...

- 眠れてますか？
- どうしたの、なんだか辛そうだけど...
- どうしたの。何を悩んでいるの。よかったら、話して。
- 元気なさそうだから心配してたんだ...

うつ病の症状について

疾患としてのうつ病にかかっているのであれば、下記の症状のうち、少なくとも2項目が最低2週間にわたってあてはまります。

- ✦ いつもと違う悲しい気持ちが消えない
- ✦ 以前は楽しめていた活動が楽しめず、興味が持てない
- ✦ エネルギーの欠如、疲れやすい

さらにうつ状態にある人は以下のような症状もあります。

- ✦ 自分に自信がもてない、自分を大切に思えない
- ✦ 現実に失敗したわけではないのに罪悪感がある
- ✦ 死にたいと思う
- ✦ 集中したり、物事を決めたりするのが困難
- ✦ 動きが緩慢になったり、興奮して、じっとしていられないことがあったりする
- ✦ 眠れない、または眠りすぎる
- ✦ 食べることに興味がわかない、時々食べ過ぎてしまうこともある。
- ✦ 食習慣の変化によって体重の増減がある



話の聴き方(傾聴)

まずはしっかりと悩みに耳を傾けましょう

- ✦ 話せる環境をつくりましょう。「よかったら話して...」
- ✦ 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、「大変でしたね」とか「よくやってこられましたね」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。

相談窓口への紹介について

- 紹介にあたっては、第一に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のできるように、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。
- 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。



事例紹介 1日30人と話そう会の取組

「1日30人と話そう会」略して「30人会」という会が、宮崎県西諸地区(小林市・えびの市・高原町)にあります。会員は約30名。月1回の定例会を開催しています。

西諸地区というのは、田舎でのんびりしたところなのですが、県内でも最も自殺死亡率の高いところです。そこで、自殺防止に向けて“住みやすい、生きやすい地域づくり”をするにはどうしたらいいか議論した結果、「とりあえず多くの人に声をかける運動をしよう」という、本当にシンプルな運動を思いつきました。ネーミングは、スペインのことわざ(“1日に150人と話そう”)からとりました。

1日に150人は多いので、せめて30人くらいにしようかということで、「1日30人と話そう会」という名前に決めました。そして、次の日から、メンバーの一人ひとりが少なくとも1日に30人の人と話すように努力したのです。ご近所でも、仕事場でも、通勤途中でも、足りないときは犬や猫にまでも意識して声かけを行ってきたのです。

その結果、「自殺を考えていたところに偶然に声をかけられ“ふと我に返り”自殺を思いとどまった」という事例が2、3出てきました。効果はある、と確信しました。

本当に地道な活動なのですが、自殺防止だけでなく、地域の在り方、つながり、活性化を高めるためにも、各自が毎日30人を目標に話をするように頑張っていると

(特定非営利活動法人こばやしハートム代表理事 尾崎幸廣)
～「平成22年版自殺対策白書」より抜粋～

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
- 真剣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

内閣府自殺対策推進室HP <http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/index.html>

※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。



あなたも、「ゲートキーパー」の輪に加わりませんか?

<p>気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける</p>	<p>傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける</p>	<p>つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す</p>	<p>見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る</p>
---	---------------------------------------	---------------------------------------	---

監修・指導
平成23年度科学研究費補助金基盤C(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・ケア・アセスメントは、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5つのステップからなる行動計画で、オーストラリアのBetty KitchenierとAnthony Jormicにより開発されたものです。

メンタルヘルス
メンタルヘルス・ケア・アセスメントは、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5つのステップからなる行動計画で、オーストラリアのBetty KitchenierとAnthony Jormicにより開発されたものです。

医療機関や関係機関に相談する
ように動いてみましょう。
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など、相談の抵抗感を減らすことも可能です。
一緒に相談に行くことで動けることも安心につながります。

2. ほーとを得るよーに動める

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、過去に自殺を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ていませんか?」「死にたいと思いませんか?」「死にきりです。尋ねてみることで大切です。」

3. 評価

3. 悩んでいる人に

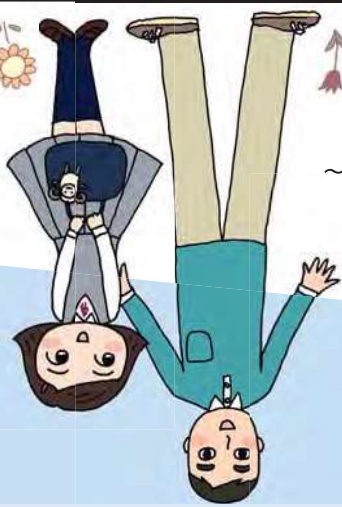
悩んでいる人の接し方~メンタルヘルス・ケア・アセスメントによる支援~

「声をかけてみませんか。」
「この支援」はあさる!

悩んでいる人に
勇気をもって
声をかけてみませんか。

4. 悩んでいる人・批評せず聴く

どんな気持ちなのか話してもらおうようにしましょう。
責めたり弱いなだめつけたりせずに関心しましょう。
この問題は弱さや怠惰からくるのではないかと理解しましょう。
温かみのある雰囲気でお応えしましょう。



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。

5. みんなの情報を与える

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



声かけ

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。



つなガール・さきエール