

ロールプレイシナリオ (地域対応編)

【保健師編】
(慢性身体疾患対応)

■保健師編（慢性身体疾患対応） 解説

保健師は地域住民のさまざまな相談をうけます。ですから、保健師の皆さんは誰でもゲートキーパーの役割を担っています。例えば、がんのような重い病気を抱えている方々は、病気の辛さに加えて、不安やうつなどを背景にした気持ちの辛さも抱えています。治療意欲が低下することもあります。また、治療のことや、暮らしのこと、生活費のことなど様々な問題を抱えていることも少なくありません。深刻になると自殺の危険性が生じることもあります。ゲートキーパーとしてファーストエイドの対応法が役立ちます。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

悩んでいる人に気づいた場合には、自殺の危険性が切迫しているかをチェックします。例えば、間接的に「いなくなりたいと思うことはあるか」と確認したり、「すべてを終わりにしたい」というような言葉があるかを確認するのも大切です。また、間接的に聞いた時にリスクが高い方は、直接的に確認することも必要です。本人が述べない場合もあるので、家族に確認することも役立ちます。また、リスク評価としては、危険因子や防御因子の確認が必要です。

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。保健師の皆さんがじっくりと地域住民の話を聞くこと自体が、重要な支援となります。ぜひ、悩みを抱えている方の話に耳を傾けることを心がけてください。悩む人自身が誠実に対応してくれていると感じるような温かみのある対応が大切です。これまでのつらい気持ちや考えを聴いてもらい、共感してもらうことで安心される場合も少なくありません。周囲の人がじっくりと話を聴くこと自体が、極めて重要な支援となります。そして、話を聴くことは悩んでいる人への最大の支援となります。悩んでいる人は話を聴いてもらうことで安心できます。何より丁寧に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話をきちんと聴いてもらうことが安心につながります。そして、具体的に問題を抱えているようなことがあれば、どのようなことに苦勞を抱えているのかという点にも目を向けて話を聴いてみるとよいでしょう。

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あんしんや情報を与えることが重要です。保健師の担当業務以外のことで、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。また、必要な情報を適切に提供することで、悩む人が自らが問題解決のプロセスに主体的に関わることができます。また、悩む人は希望を持てるようになります。情報提供にあたっては、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つと思います。

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、専門家への相談が役立つことを伝えることが大切です。また、保健師ができる対応だけでなく、医療やそれ以外の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すすめることも役立つでしょう。そして、問題解決に携わる地域の実務者に繋げる、連携にあたっては、連携先に確実に繋がることできるように、可能な限り直接連絡を取り、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な工夫が必要です。

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点も一緒に考えてみましょう。また、その人なりに合うようなリラックス法などを進めてみてもよいでしょう。これらの対応法をできるところから日常の保健師の皆さんの業務にとりいれてみることは、悩んでいる方々への支援に役立つと思います。





【保健師編（慢性身体疾患対応）】

■悪い対応

鈴木さんは、3年前胃がんの手術を受けましたが再発。治療のため、内科で抗がん剤治療を受けています。しかし副作用や食欲不振、さらに強い痛みがつらい日々。死への不安を抱えていました。体調も日に日に悪化。車での通院も厳しく、妻が町の保健師に相談をしました。

（鈴木さん宅玄関）

保健師：ごめんください。こんにちは、町の保健師の山田です。

妻：こんにちは。保健師さん、今日はありがとうございます。お待ちしております。どうぞ、おありがとうございます。

保健師：では、失礼いたします。

（鈴木さんの寝室）

妻：最近は、横になっていることがほとんどで、今も、ふとんで休んでいるんですよ。

保健師：そうでしたか。こんにちは。鈴木さん、ご様子を伺いにまいりました。

鈴木：（ふとんに横になっていたところ、上半身を起こして）
ありがとうございます。わざわざ、おいでいただいて。

保健師：大丈夫ですか？起きられますか？

鈴木：（苦しそうにしながら、起きてふとんに座る）
大丈夫です。起きられます。

妻：あなた、大丈夫？いつもより辛そう…

鈴木：ああ、ちょっと辛いけど、大丈夫。座るくらい…

保健師：大丈夫、起きられそうですね。

鈴木：（辛そうに起き上がる）

保健師：奥様からは起き上がるのもやっとだと伺っていましたが、大丈夫そうですね。

鈴木：…………

保健師：体調はどうですか？

鈴木：治療を続けている間は、体調が思わしくなくて。でもつらくても頑張っています。

保健師：大変だと思いますが、頑張ってくださいね。

妻：それはそうなのですが、食欲がなくて食べられないようなんです。そして、歩くと息切れがするようで、歩くのも大変なようなんです。痛みもあるようだし。本当に辛そうで。



保健師：食べられなければ、力も出ないですよ。

もしかしたら、病気が進行しているのかもしれないね。

でも、仕方がないですよ。

つらいでしょうが、抗がん剤治療の間は、我慢していただかないと。



鈴木：……そうですね。そうしないと治らないですよ。わかっています。

妻：でもね、夫はものすごく我慢しているんですよ。昔っから我慢強い人で、よっぽどのがないとならなくて言わないんです。

そんな夫が、最近はつらさが増しているようで、「もうだめだ」と弱音を吐くんです。本当につらいと思うんです。時にはイライラしてあたり散らすことだってあるんです。



保健師：そうなんですか。今の状況をみると…、鈴木さん、本当のところはどうですか？



鈴木：……妻のいうとおり、つらいんです。食べられないって先生に言ったら、食べたいものを食べればいって言われたけど、それもまた、もうどうでもいいからかなと思ったり…、もう駄目なのかなあって思ったり、イライラもするし。

保健師：食べられない方には、だいたいそういう風に先生はお話されているみたいですよ。鈴木さんだけではないですから。

先生がおっしゃることはその通りで、好きなものを食べたらいいですよ。奥様もできるだけ、好きなものを食べられるように工夫なさるとよいと思います。



妻：……わかりました（不服そうな表情）。

保健師：他には心配なことはないですか？

鈴木：車の運転をするのもやっとなってしまって…この前は病院までタクシーで行ったんです。往復8千円もかかってしまって。

妻：毎回では大変です。そんなにお金があるわけではないから…、どうにかならないものでしょうか？

保健師：なんとかってね。



親戚の方とかにはお願いできないんですか？頼んでみるっていうのはどうでしょうか？

妻：頼めるところがあれば、いいんですが…いいんです…



鈴木：もういいよ。俺が死ねばいいんだよ。
そうすれば、心配なこともなくなり、いいんだよね。みんな丸く収まるんだよ。



保健師：鈴木さん、死んでしまいたいなんて、気軽に言わない方がいいですよ。

むやみに死にたいなんて…。治療中の方は、みなさんそう思う時期があります。

今が一番つらい時なんです。ここを乗り越えれば、また散歩したりできるようになりますよ。

もう、ひと踏ん張りですから、頑張りましょう。



妻：保健師さん、でも、本当に辛そうなんですよ。夜もつらくて眠れていないようなんです。どうかお願いします。

保健師：先生には、ご相談しましたか？



妻：いえ、まだお話ししていません。診察の時、相談しそびれてしまうんです。

保健師：まずは、主治医の先生に、相談なさってください。

眠れないのであれば、いろいろお薬で調整してくださると思います。



鈴木：……はい、わかりました。

保健師：この治療を乗り越えれば、大丈夫ですから、頑張りましょうね。





■良い対応

鈴木さんは、3年前、胃がんの手術を受けましたが再発。治療のため内科で抗がん剤治療を受けています。しかし副作用や食欲不振、さらに強い痛みが辛い日々。死への不安を抱えていました。体調も日に日に悪化。車での通院も厳しく、妻が町の保健師に相談をしました。

(鈴木さん宅玄関)

保健師：ごめんください。こんにちは、町の保健師の山田です。

妻：こんにちは。保健師さん、今日はありがとうございます。お待ちしております。どうぞ、おあがりください。

保健師：では、失礼いたします。

(鈴木さんの寝室)

妻：最近、一日中横になっていることがほとんどで、今もふとんで休んでいるんですよ。



保健師：そうでしたか。こんにちは。

鈴木さん、ご様子を伺いにまいりました。

鈴木：(ふとんに横になっていたところ、上半身を起こして)ありがとうございます。わざわざ、おいでいただいて。



保健師：横になったままで、大丈夫ですよ。無理なさらずに。

鈴木：ありがとうございます。ゆっくり起き上がるので、大丈夫ですから。

妻：あなた、大丈夫？いつもより辛そうだけど…



鈴木：ああ、大丈夫。大丈夫。座るくらい…

保健師：無理なさらないでくださいね。

つらくなったら、すぐに横になってかまいませんからね。

鈴木：ありがとうございます。そうなったら横になりますから。



保健師：奥様から鈴木さんのご様子をうかがいまして、こちらで何かお力になれることはないかと思い、伺いました。

鈴木：ありがとうございます。治療をしているのですが、体調が思わしくなくて…、つらくても治療を続ける間とは頑張っています。

妻：食欲がなくて食べられないようなんです。そして、歩くと息切れがするようで、歩くのも大変なようなんです。痛みもあるようだし。本当に辛そうで。



保健師：そうだったんですね。よく頑張ってこられましたね。

鈴木：（息を切らしながら、ゆっくり話す）
頑張っているんですが、やっぱり、立ち上がるのもやっとの時があって、その時はもう駄目だなと思うこともあるんです。仕事も定年まで働けたし、あとは、楽しく生きて行こうと思っていたのに、これじゃあね。
あとお迎えが来るのを待つばかりだから、こんなにつらいんだったら、もういいやと思ったりね



保健師：そうだったんですね。つらいですね。

食欲が出なくて、食べられないということでしたが、どんな感じですか？



鈴木：それであんまり食べられなくて。

保健師：（うなづいている）
どんなものだと思われてましたか。



鈴木：うーん、どれ食べてもおいしくないし……、味もわからないし。

保健師：そうでしたか。それだと元気でてこないですね。

鈴木：そうなんですよ。



保健師：息切れの方はどうですか？

妻：家の中で少し歩いてもぜいぜいと息切れしていて…、

保健師：歩くのはお辛いんですね。

鈴木：そうですね。立ち上がるのもきつくてね。もう、立ち上がれないくらいだから…もう自分はだめでしょうね…

妻：こんな感じでね。歩こうとしても歩けないし、もうだめだと繰り返して…。

保健師：そうですか。つらいですね。



鈴木：……もうすべてがつかなくて……歩くのがやっただしね。

妻：最近はつらさが増しているようで、「もうだめだ、死にたい」と言っていたり、イライラして…

鈴木：どうせもう治らないから…。

妻：…いつもこんな感じなんです…気持ちも落ち込んでいるようで。

保健師：体調が悪いですから、気分が落ち込むのも無理なことだと思います。

鈴木：はい（うなずき）

保健師：今の状況について、先生からはどのように聞いておられるのですか？

鈴木：はい。あまり辛いようだったら、気持ちを和らげる治療もあるからって言われました。それと症状も良くなならない時の治療についてもいろいろと相談にのっていただけると、そういう話もありました。でも、どうしたらいいものかわからないまま毎日が過ぎます。

保健師：そうなんです。どうしたらいいか、決められなくて毎日が過ぎていくのですね…。

妻：治らない患者は、見放されるんじゃないかと心配しているんです。親身になってみてくださっている先生なんだから、そんなことはないと思うよって言っても、聞かないんです。先生の前だと、つらいこともあまり伝えず、治療頑張るって言い張るんで。

保健師：そうだったんですね。無理されているんじゃないですか？

鈴木：……先月までは車を運転して行けたのに、今はつらくてね。車に乗り込むまでが…、もう限界だと思って、この前はタクシーでいったんです。

妻：私が支えないと、立ち上がれないくらいで…、タクシー使ったら往復で8千円もかかってね。

鈴木：治療費もかかるのに、タクシー代までかかったのでは…、どうせ死ぬだけなんだから、もう治療もいいし、死んだ方が家族のためにもいいんだよ。

妻：最近はいつもこうなんです。特に夜になると、いろいろ考えてしまうようで…、

保健師：そうでしたか。
いろいろご家族のことも心配されていたんですね。それで夜になると、いろいろと考えてしまうんですね。

鈴木：そうなんだよ。



保健師： それでは、夜、あまり眠れていないんじゃないですか？

鈴木： まあ。夜は、あまり眠れていません。もう何の希望もなくて…、そして、眠れないと余計にいろいろ考えてしまっ
て…

保健師： そうでしたか。つらいですね。

鈴木： 医療費もかかる、もう死ぬのを待つばかりなんだから、家族に迷惑かけられないから、もういいか
なとか思ったり……

妻： お金は大丈夫だから心配しなくていいんだよって言っても、医療費も心配だからもう治療しなくて
いいとか、死んでしまった方がお前も楽になるだろうとか…。どうしたらよいか…

保健師： 医療費のことも、心配していたのですね。

鈴木： 退職金で、自宅のローンを払ったけど、まだ残っているし、
子供たちは大学院に行くとか言って、まだまだお金はかかる
し…
もう治らないんだから自分が死んだ方が家族にも迷惑かから
ないんだよ。

保健師： そのくらい思いつめていらっやっったんですね。

いなくなりたいと、よく考えてしまいますか？

鈴木： ふと、考えてしまうことがあります。

保健師： 具体的に考えてしまうことがありますか？

鈴木： いや、そこまでは考えていません。妻も病院の先生も支えて
くれていますから。治療に目を向けていこうとは思っていま
す。

保健師： そうでしたか。いろいろお話しくださってありがとうございます。

鈴木さんが本当によくやられてきていることがわかりまし
た。

今日は、何かお手伝いできることがあれば、お力になりたい
と思ってきました。もしよければ、これからのことを少し一
緒に考えさせていただき、少しでもお役に立てればと思うの
ですが…

鈴木： どうしたらいいんでしょうか？何か、いい方法があるんでし
ょうか？。



保健師：そうですね。まず、今の身体のつらさについて、きちんとお伝えできていないようですから、先生にお伝えしてみるというのは、どうでしょうか？



栄養士さんがいる病院であれば、どのような食事をとったらよいかを主治医の先生と一緒に相談にのってくれることもあるようです。

また、息切れの方があるということも先生にお話しされることは、とても大事なことだと思います。

主治医の先生も鈴木さんの治療をしていくうえで、詳しく日頃の病状を知りたいと考えておられると思いますので。



鈴木：そうですか。

保健師：はい。気持ちの辛さも身体と同じように相談に乗ってくださいますよ。

鈴木：そうなんですか。



保健師：はい、どうしても病気があると気持ちも辛いですよね。すでにお気持ちを和らげる治療があると説明されているようですし、お医者さんや看護師さんもよく理解して一緒に考えていただけるとと思います。

私の方から、病院の看護師さんにお伝えして、今度の受診の時に、相談に乗っていただけるようにいたしますか？



妻：（夫の顔を見ながら）そうしていただけると助かります。ねえ。

保健師：鈴木さんはいかがですか？

鈴木：できれば、お願いします。診察に入ると、もう少し頑張れるかなって思えて、つらいことが言い出せなくなるんです。

保健師：わかりました。では、今から、ご連絡しますね。

（病院へ電話）

保健師：町の保健師の山田です。いつもお世話になっております。そちらに通院されている鈴木さんのことでご相談があってご連絡いたしました。



看護師：どうなさいましたか。

保健師：ただ今、鈴木さんのご様子を伺いに訪問させていただいたのですが、食欲が落ちて、食事もとれていないようなんです。そして、息切れが増えて、歩くのもやっとのようで、ご本人様はかなり辛そうなんです。



看護師：そうだったのですね。この前の診察の時は、大丈夫ですとお話しされていたのですが、お辛い状況だったのですね。

保健師：そのようです。診察の時は、もう少し頑張れるかなって思っ
て、つらいことを伝えられていないようなんです。
かなり我慢なさっているようで。最近は夜も眠れていないよ
うなんです。今度の受診の時に、ご相談に乗っていただけ
ればと思いました。



看護師：教えていただきありがとうございます。

先生にもお伝えし、ご相談できるようにいたします。鈴木さんには、つらいことは遠慮なくお話し
くださってよいことを伝えていただければと思います。この前受診されたときに訪問看護のお話も
出ていたのですが、食事の方も合わせて相談にのらせていただきたいと思います。こちらでも、で
きる限りお力になりたいと思っておりますので。また、先生とも連絡を取り合いながら診させてい
ただければと思っております。

保健師：ありがとうございます。医療費についても心配されていたようですので、一緒にご相談に乗って
いただければと思います。

看護師：わかりました。

医療費については医療相談室のソーシャルワーカーに相談にのっていただく方向で考えさせていた
だきたいと思います。

保健師：ご本人様やご家族のお話をお聞きして、病院受診の交通手段や自宅療養での介護保険の利用などお
すすめしてはどうかと考えますが、いかがでしょうか。

看護師：そうですね。生活でも大変そうなのでそうしていただけますか。
主治医の先生にもお伝えしておきたいと思います。

保健師：よろしくお願いいたします。

(鈴木さんの寝室)

保健師：病院の看護師さんに連絡いたしました。

今度の受診の時に、相談できるように先生にお伝えくださる
そうです。そして、遠慮なくお話ししてくださいとのことでした。

鈴木：ありがとうございます。



保健師：医療費についても、医療相談室でソーシャルワーカーの方が相談に乗ってくださるとのことでしたので、お話しなさってみるとよいと思います。



妻：ありがとうございます。少しでも楽になってくれたら…

保健師：そうですね。丁寧に聞いていただければと思いますよ。

鈴木：そうですか。そうしようと思います。



保健師：他に、病院までの移動方法なんですが、たとえば主治医の先生と相談して、介護保険を申請すると、移送サービスなどのサービスが利用できるようになり、少し楽になる場合もあると思うのです。

そのあたりも相談してみませんか？

鈴木：介護保険…、まだそんな年齢じゃないし、この病気では介護保険なんて…



妻：そういえば、近所の人がそういうサービスを使って病院に行っているという話を聞いたことがあります。とても助かってるって。私たちも利用できるんですか？

保健師：大丈夫だと思います。介護保険については、包括支援センターが担当になっておりますので、今からでも少し話を聞いてみませんか？



妻：（夫の様子を見ながら）そうですね。お願いしたいと思います。

保健師：では、連絡を取ってみますね。

（その後、包括支援センター職員が訪問）

職員：はじめまして。包括支援センターの佐藤です。鈴木さんのご様子については、保健師さんからお話を伺いました。

鈴木：わざわざありがとうございます。

職員：大丈夫ですか？もし、お辛いようでしたら、横になっていただければと思いますが。



鈴木：ありがとうございます。少しつらくなってきましたので、横にならせていただきます。

職員：病院に行く時、車の運転が大変になってきたとお聞きしました。

65歳以上の方で、介護が必要な方は、介護保険のサービスを利用することができるのです。



妻：それでは、夫も対象となるんですか？

職員：はい。まずは、介護の程度を判断してもらう必要がありますが、介護や見守りが必要と判断されれば利用できます。主治医の先生に診断書を書いていただくことをお願いして、その上で手続きをしていただくことになります。そのあと、担当の方がお伺いして、現在の状況をみさせていただいて、介護の程度が判定されます。



妻：そうなんです。手続きを…。

職員：手続きが必要になるのですが、手続きについては私たちがお手伝いいたしますし、もし心配でしたら、調査の時にも同席することもできますので、安心してください。



妻：お手伝いしていただけるのです。それでしたら、お願いしたいと思います。

職員：わかりました。
では、また改めて、手続きの書類をそろえて伺わせていただきたいと思います。よろしいでしょうか？



妻：よろしくお願いします。

保健師：今後も心配なことやつらいことがありましたら、どうしていけばよいか一緒に考えさせていただければと思っていますので、



時々訪問させていただいて、お話を伺わせていただいても大丈夫でしょうか？

妻：こちらこそ、よろしくお願ひしたいと思います。

保健師：鈴木さん、今日は長い時間ありがとうございました。
今は無理せずに、十分休んでいくことが大切だと思います。
調子が落ち着いてきたら、生活でできることがないか考えていきましょう。



鈴木：はい。わかりました。いろいろありがとうございました。少し、安心しました。

保健師：奥様も一緒に相談にのられていくとよいように思います。

妻：そのようにしていきたいと思います（安堵の表情）



【訪問介護職員編】
(とじこもり対応)

■訪問介護職員編（とじこもり対応） 解説

高齢者は健康問題を抱えている人たちが少なくなく、さまざまな悩みを抱えています。ですから、介護や福祉に関わる者は誰でもゲートキーパーの役割を担っています。

ゲートキーパーとしてファーストエイドの対応法が役立ちます。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

悩んでいる人に気づいた場合には、自殺の危険性が切迫しているかをチェックします。また、リスク評価としては、危険因子や防御因子の確認が必要です。高齢者は身近な関係の喪失、役割の喪失、などさまざまな喪失体験をしています。また、健康面が悪化し、体調の心配を抱えているものも少なくありません。ストレスが蓄積し、体調を崩される方も多いため、体調面についても確認します。ご本人の援助者がいるかなどの確認も必要です。

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。悩みを抱えている方の話に耳を傾けることを心がけてください。そして、悩む人自身が誠実に対応してくれていると感じるような温かみのある対応が必要です。悩んでいる人は話を聴いてもらうことで安心できます。何より丁寧に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話をきちんと聴いてもらうことが安心につながります。何より丁寧にお話を聴くことがとても大切です。そして、具体的に問題を抱えているようなことがあれば、どのようなことに苦勞を抱えているのかという点にも目を向けて話を聴いてみるとよいでしょう。

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あんしんや情報を与えることが重要です。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、必要な情報を適切に提供することで、悩む人が自ら問題解決のプロセスに主体的に関わることができます。また、悩む人は希望を持てるようになります。情報の提供にあたっては、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、医師など専門家への相談が役立つことを伝えることが大切です。また、医療における対応だけでなく、介護保険や、地域のサロン活動、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すすめることも役立つでしょう。そして、問題解決に携わる地域の実務者に繋げる、つまり連携にあたっては、連携先に確実に繋がるができるように、たとえば可能な限り直接連絡を取り、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な工夫が必要です。

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点も一緒に考えてみましょう。また、その人なりに合うようなリラックス法などを進めてみてもよいでしょう。たとえば、サロン活動としても、高齢の方には介護予防としての運動を取り入れたり、お手玉など昔していた遊びや楽しみを取り入れるということも効果的であると思います。これらの対応法をできるところから日常の活動にとりいれてみることは、介護専門職の皆さんが悩んでいる方々へ支援することに役立つと思います。



【訪問介護職員（とじこもり対応）編】

■悪い対応

夫を1年前に亡くし、現在1人暮らしの佐々木さん。近くに住む長男の妻が時々訪ねる他介護保険を使用して、週に数回、訪問介護サービスをお願いしています。これまでは、孫の世話を頼まれることもありましたが、今では孫の成長によってそれもなくなりました。最近、頻りに疲れたと口走るようになり、とじこもりがちな日々を送っています。

長男の妻：じゃあどうぞ

訪問介護員：こんにちは。町のヘルパーステーションの佐藤です。

長男の妻：いつもありがとうございます。おばあちゃん、ヘルパーさんがきてくれたわよ。

佐々木：こんにちは。

訪問介護員：体調はどうですか。

長男の妻：おばあちゃん、最近外に出たがらなくなってしまっ。

佐々木：そうだね。なんだか疲れてしまっねえ。

訪問介護員：疲れやすいんですか。

佐々木：そうなんだよ。日中横になっていたりしてね、

訪問介護員：寝てばかりいたら、運動不足になって、かえって大変になりますから、時々外出したりしないとだめですよ。



佐々木：一人で外に出たって、つまらないよ。前はじいさんがいて（夫）いろいろ一緒に出掛けては、なんだかんだと大騒ぎしてはいたけど、今はそのじいさんもないから、つまらないよ。

訪問介護員：つまらないって言っても、おじいさんが帰ってくるわけではないんですから。



長男の妻：おじいちゃんとおばあちゃんは、いつも一緒だったんです。おじいちゃんが亡くなったときは、本当に辛そう。身内の私たちが声をかけるのも気の毒だったくらいなんです。

佐々木：どんなに、一緒に連れて行ってほしいかと思ったくらいなんだ。さみしいよ。

訪問介護員：そうだったんですね。でも1年も前のことですよ。そろそろ、現実をみて、生きてください



佐々木：現実って、じいさんはいない、今まで頼ってきてくれた孫も、もう最近はお家によることもなくなって、私はひとりぼっちだ。あとは、じいさんのお迎えの来るのを待つばかり。長生きしていても仕方がないから、毎朝、じいさんに手を合わせて、早く迎えに来てくださってお願いしているんだ。



長男の妻：最近、いつもこういう話ばかりなんです。死にたいとか、迎えに来てほしいとか。



訪問介護員：佐々木さん、
迎えに来てほしいなんてバカなことばかり言って、

お嫁さん困っていますよ。

さみしく感じるのも、気の持ちようです。おじいさん亡くなって1年も経つんですから、元気になってもいい頃ですよ。

お友達に会ったりとかね。



佐々木：友達って…、私ひとり…、会ったところでしょうがない…



訪問介護員：会ってみなきゃわからないですよ。
また元気に戻れると思いますよ。がんばってください。

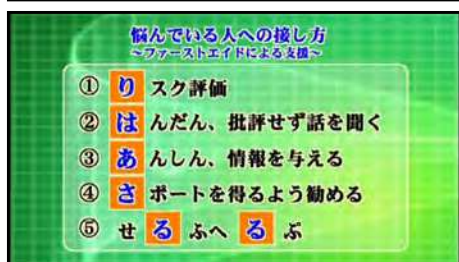
佐々木：頑張るって言ったってね。



訪問介護員：ところで、今のところは、生活を送る上で支障がないようですから、いいんじゃないでしょうか。
今日も、いつものとおり、お掃除のお手伝いして、お食事つくりますね。

佐々木：はあ……





■良い対応

夫を1年前に亡くし、現在1人暮らしの佐々木さん。近くに住む長男の妻が時々訪ねる他介護保険を使用して、週に数回、訪問介護サービスをお願いしています。これまでは、孫の世話を頼まれることもありましたが、今では孫の成長によってそれもなくりました。最近、頻繁に疲れたと口走るようになり、とじこもりがちな日々を送っています。

長男の妻：じゃあどうぞ。

訪問介護員：こんにちは。町のヘルパーステーションの佐藤です。

長男の妻：いつもありがとうございます。おばあちゃん、ヘルパーさんがいらっしやいましたよ。

佐々木：こんにちは。

訪問介護員：今日も、掃除とお食事を作りに参りました。

佐々木：そうかい。それはありがとうね。

訪問介護員：体調は、いかがですか？

長男の妻：ヘルパーさん、最近、おばあちゃん、本当に外に出なくなってしまって、私、心配しているんです。

佐々木：なんだか疲れてしまってねえ。

訪問介護員：そうでしたか。疲れやすいんですね。

最近お元気がないので、お身体の調子はどうかなあとか、お気持ちの方はどうかなと心配していました。

佐々木：はい。あまり元気がでないんだよね。一日中横になっていたりしてね。調子も今一つだから、及川先生のところで血圧の薬をもらってはいてね。でも、先生のところに通うのも少し歩かないといけないから、大変でね。

訪問介護員：歩くのも大変なんですね。

佐々木：そうだね、体調悪いからねえ。

訪問介護員：それは大変ですよ。その他に具合悪いところはないですか。

佐々木：いや、なんとか他はね。食べてるし、ほら、この人に作ってもらったりしているからね。でも、この人も家のことあるから、あまり迷惑もかけられないから、あなたが来てくれていて助



かっています。

訪問介護員：そうでしたか。私が伺わない日とかは、日中、おひとりでお過ごしですか。

佐々木：そうだねえ。

訪問介護員：どんなふうにご過ごしていますか。

佐々木：ただ横になっていたりね、具合悪いから。

訪問介護員：そういう時、お一人だと心細いですかね。

佐々木：心細いっていうか、一人でさびしいねえ。前はじいさんがいて、なんだかんだと大騒ぎしてはいたけど、一緒にいてくれたからね。だいぶ静かになってねえ。

訪問介護員：そうでしたか。さびしいですよ。

佐々木：そうだね。50年も一緒に暮らしたからねえ。

訪問介護員：50年ですか。ご主人はどんな方だったんですか。

佐々木：元気でね…あっちにいくぞ、こっちにいくぞってね。私のこと病院に連れて行ってくれたりね。

訪問介護員：ずいぶん優しいご主人だったんですね。

佐々木：ええ、そうだね。

長男の妻：おじいちゃんは明るい人だったから、亡くなってから気持ちもおちこんじゃってねえ。おばあちゃん。

佐々木：そうだね。亡くなったときは本当に辛かったねえ。

長男の妻：それで、時々もうそろそろお迎えが来てもいいなあなんて話したりして…、私たちまだまだおばあちゃんに長生きしてもらいたいのに。

訪問介護員：ご主人がいなくなってから、お辛いんですね。

佐々木：そうだねえ（少し涙ぐむ）

訪問介護員：お迎えこないかと思ったりしているんですか。

佐々木：あるね。辛い時あるもの。さびしいからね。



訪問介護員：さびしいですよ。

お迎えて、具体的にどんなこと考えるんですか。



佐々木：ぽっくりね、亡くなればみんなに迷惑もかけないしと思ったりすることがあるね

訪問介護員：そんな風に思うほどつらかったんですね。その気持ちが強くなったりしますか？



佐々木：それが強くなるってことはないけど、やっぱり悲しいですよ。年取るとね。

訪問介護員：そうですね。ご主人とずっと一緒に過ごしていらっしやったのですから、悲しく思うのも無理ないことですよ。



佐々木：そうなんだよ。

訪問介護員：日中、お話しする相手とかはいらっしゃいますか？ご近所のかたとか、お友達とか？

佐々木：いないねえ。私自身はじいさんについて外でたりしていたから、そんな友達とか多いわけでないしねえ…。

長男の妻：孫も大きくもなったから直接家に帰ってくるので、それもさびしいのかなあと思っていました。それまでおじいちゃん、おばあちゃんに、夕方までは預かってもらってたんですけど…

訪問介護員：そうですね。お孫さんの面倒もみていたんですね。



佐々木：なーに、学校から帰って、テレビみたり、おやつ食べたりしてただけで、なんだりかんだりしていたわけではないんだよ。でも、じいさんもいなくなって、孫も来なくなったりなんで、さびしいね。

訪問介護員：どうしても、一人で過ごす時間が多いと、話し相手もないからさびしいと思う時間もありますよね。



佐々木：そうだね。

長男の妻：おばあちゃん、半年前あたりかなあ、少し薬の飲み間違いあったり、財布の置き場所忘れてたりね…

佐々木：そういえばそうかなあ。

訪問介護員：一人でいると、うっかり忘れててもそのままになったりしますよね。

佐々木：そうなんだね。だから、何忘れていくかわかなくなると、心配だね。

訪問介護員：お話を聞きすると、疲れやすかったり、体調が悪かったり、気持ちも前より沈むこともあるようで、気持ちの元気がなくなっているようです。少し、物忘れもあるみたいです。



佐々木：そうだね。そんな感じだね。でも大丈夫だよ。

訪問介護員：気持ちもお辛そうですし、相談してもよい状態だと思いますが、どうですか。



佐々木：どうかなあ。

訪問介護員：高血圧で及川先生のところに通っていらっしゃるようですから、相談してみたらどうでしょうか。



佐々木：そんなこと難しくて話せないなあ。

訪問介護員：お嫁さんに付き添っていただいて、一緒にいってみてはいかがでしょうかでしょう。



佐々木：そんなおおごとでないし…

訪問介護員：家族と同伴されて相談されてもいいと思いますよ。

佐々木：そうなの

長男の妻：おばあちゃん、及川先生は優しいし、いつも気にかけてくださってくれるから、相談してみたらいいんじゃない。



佐々木：そうねえ。そうするかねえ。

訪問介護員：皆さん及川先生に同じようなことをご相談されているようですよ。

訪問介護員：また、私たちのところで地域の皆さんが集まって過ごすようなデイサービスもしております。



佐々木：そうなんだ。

訪問介護員：佐々木さんの知っている方々もおいでになっていると思いますよ。

時々いかれてもよいかと思いますが。

佐々木：そうかね。まだ、そこまでいっていないようにも思うけど。



訪問介護員：みなさん、思い思いに時間を過ごされているようですよ。レクリエーションがあったりとか。ただのんびりすごしていただくだけでもいいんですよ。行かれている方のお話を聞くと、楽しそうになさっているようですよ。



佐々木：そうですか。それではそこまで言うてもらうのなら、ためしに、行ってみようかね。

長男の妻：おばあちゃんも一人で過ごしているよりいいかもしれませんよ。

訪問介護員：見知った人もいらっやっているかもしれませんね。



佐々木：そうか、それならいいねえ。

長男の妻：おばあちゃんそうしましょう。

訪問介護員：それでは、担当のケアマネージャーさんには、私の方からお伝えしておきますね。ケアマネージャーさんとも相談しながら、少し無理せず、いかれてはいかがでしょうか。

私たちも、今までどおり、食事のお手伝いやお掃除での、日常生活でのお手伝いをさせていただきます。

大変なことがあったら私たちにも相談してくださいね。



佐々木：わかりました。ありがとうございます。

長男の妻：私たちにも相談してね。

佐々木：悪いねえ。

長男の妻：いいんですよ。

訪問介護員：ご家族でもご心配なことがありましたら、相談してください。私の方からもケアマネージャーさんにお伝えしますし、いろいろ考えていただけたらと思いますので、また、様子うかがってもよろしいですか。

佐々木：はい。よろしく願いいたします。また話し相手になってくださいね。

長男の妻：今日はいろいろとありがとうございます。

【窓口職員・住民編】
（不安障害対応）

■ 窓口職員・住民編（不安障害対応） 解説

窓口には暮らしの手続きや制度の利用のために様々な方が訪れます。その中には不安障害を持たれた方もいらっしゃいます。不安障害は、通常のストレスや不安とは違い、もっと重く、長く続き、仕事や人間関係に影響を与えます。

よく見られる不安の症状では、心臓血管系では動悸、胸痛、頻脈、顔面紅潮、呼吸器系では過呼吸、息切れ、神経系ではめまい、頭痛、発汗、うずき、無感覚、胃腸系では口の渇き、吐き気、嘔吐、下痢、筋骨格系では特に首や肩の筋肉痛、落ち着かない、ゾクゾクする、身震いする、という症状が現れます。

不安の心理面に与える影響では、非現実的な、もしくは過剰な恐れと不安、過去や将来の出来事に対して、頭の中をいろんな思いが巡ったり、空っぽになったり、集中力や記憶力の低下、優柔不断、イライラ、短気、怒り、混乱、落ち着かない感じ、またピリピリしている感じや、神経質、疲労、睡眠障害、生々しい夢などを認めます。不安が行動面に与える影響では、ある状況を避けたり、強迫的な行動、人付き合いがづらくなる、病的なほどに怖がる行動などが出てきます。

不安が強まり、不調を呈したり、不安とうつの両方の症状を経験することがよくあります。また、自殺の危険性が高まることも少なくありません。ですから、窓口の担当者の皆さんは誰でもゲートキーパーの役割を担っており、このような不安を抱えている方の対応も必要となります。

ゲートキーパーとしてファーストエイドの対応法が役立ちます。このファーストエイドは、不安障害に対しても、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

悩んでいる人に気づいた場合には、自殺の危険性が切迫しているかをチェックします。また、リスク評価としては、危険因子や防御因子の確認が必要です。また、過呼吸発作を認め、パニック発作なのか、心臓発作なのか、ぜんそくの発作なのか分からない場合には、救急車を呼ぶのが原則になります。その発作が不安からくる発作であると確信できる場合には、その人を、静かで安全な場所へ移動させる。ゆっくり、深く、リラックスした呼吸をするように促して、その人が落ち着けるよう支援します。批判や判断をせず、よい聞き手となることが大切です。また、不調が治まるまで誰かがそばにいて、安全を確保することを保証することも大切です。

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。窓口の担当者の皆さんがじっくりと話を聞くこと自体が、重要な支援となります。悩みを抱えている方の話に耳を傾けることを心がけてください。そして、悩む人自身が誠実に対応してくれていると感じるような温かみのある対応が必要です。具体的には、その人のありのままを受け入れ、その状況について、善悪の判断をしない態度がよいでしょう。また、話をさえぎらずに聞くこと、最小限の促しや長い沈黙も時には必要で、注意を傾け、聞いたことを理解できているかを確認したり、言い換え、明確化により事実と感情を要約するといったスキルも必要となります。非言語面では、注意深く熱心に聴く姿勢や、相手と目を合わせる、身体の向き合う角度を広くとり、真正面に向かい合わないなどの工夫も必要でしょう。

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あんしんや情報を与えることが重要です。窓口の業務以外のことでも、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。必要な情報を適切に提供することで、悩む人が自らが問題解決のプロセスに主体的に関わることが出来ます。また、悩む人は希望を持てるようになります。不安障害は医学的問題であり、弱さや性格上の欠陥ではありません。不安は不快なものかもしれないが、有害なものとなることはほとんどありません。不安障害はよく見られる疾患で、効果的な援助や治療がありますので、不安を減らすためのスキルを学ぶことができますので、適切な情報を提供することは、安心につながります。情報提供にあたっては、行政機関や支援組織が出しているようなさまざまなリーフレットなどが役立つと思います。

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、専門家への相談が役立つことを伝えることが大切です。また、それぞれの窓口における対応だけでなく、それ以外の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すすめることも役立つでしょう。そして、問題解決に携わる地域の実務者に繋げる、連携にあたっては、連携先に確実に繋がることのできるように、可能な限り直接連絡を取り、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な工夫が必要です。

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点も一緒に考えてみましょう。また、その人なりに合うようなリラックス法などを進めてみてもよいでしょう。これらの対応法をできるところからとりいれてみることは、悩んでいる方々への支援に役立つと思います。





【窓口職員・住民編】

■悪い対応

最近、過呼吸の症状があり、救急車で運ばれたことのある関口さん。今日は、役場に用事があり窓口を訪れたところ、過呼吸の発作を起こし、しゃがみこんでしまいます。

(役場の窓口)

(女性と役場職員が種類の提出でやり取りをしている場面。)

(少しずつ調子が悪くなる様子。その後、役場職員が手続きのため、持ち場から移動して対応している間、女性が徐々に調子が悪くなった。)

女性：(胸を押さえる。はあはあと息をしている、やや緊張している。その場でしゃがみこむ。)

住民：(突然、しゃがみこんだ女性に驚く)

女性：(しゃがみこみ、苦しそうにしている)

住民：(しばらく様子みて、声をかける)
大丈夫ですか？

女性：はあ…ちょっと苦しくて…

住民：ここに座り込んでいたら、邪魔になりますよ。はじめの方にうつりましょう。

女性：すみません、苦しくて…

住民：どうしよう、困ったなあ。

女性：ごめんなさい

住民：窓口の人を呼んでくるからちょっと待ってて。

住民：すみません。窓口に来られた方が、具合を悪くされたようなんですが…

職員：(あたりを見渡し、だれか行かないかなと様子をうかがっている)

住民：すみません。具合を悪くされている方がいらっしゃるんですけど……

職員：(しゅしゅ立ち上がり)
どちらにいらっしゃいますか？



住民：こちらです

女性：（一人で苦しそうにしゃがみこんでいる）

職員：はい、今伺いますね（面倒くさそうに）
（女性の近くに行く）

職員：大丈夫ですか？

女性：すみません…、苦しくて……

職員：何か病気でもあるんですか？



女性：この前も苦しくなったとき、病院に行ってみてもらったら、過呼吸と言われたんです。

職員：そうなの、過呼吸なら心配ないじゃない…、

そんなところで座り込まないで、しっかりして！！



女性：でも具合悪くて。もう死んでしまいたい。辛くて…

職員：困ったなあ、

気の持ちようなんだから、頑張って。
弱気になったらだめなんだから。はい、深呼吸して！！



女性：はい…

職員：深呼吸した方がいいでしょう。どう？

女性：ええ、何とか…大丈夫です（本当は大丈夫ではない）



職員：そう、それならよかった。しっかりしてね、
何の病気か私もちょっとわからないから、病院でもいって検査
でもしてもらった方がいいんじゃないかなあ？

女性：はい、どこがいいんでしょうね。



職員：そんなの私にきかれても、私も何にも知らないから、とりあえず
大きい病院でもいってみたいんじゃない。

女性：わかりました。すみません。

職員：それじゃ、元気出してね、まず、頑張って





■良い対応

最近、過呼吸の症状があり、救急車で運ばれたことのある関口さん。今日は、役場に用事があり窓口を訪れたところ、過呼吸の発作を起こし、しゃがみこんでしまいます。

(役場の窓口)

(女性と役場職員が種類の提出でやり取りをしている場面。)
(少しずつ調子が悪くなる様子。その後、役場職員が手続きのため、持ち場から移動して対応している間、女性が徐々に調子が悪くなった。)



女性：(胸を押さえる。はあはあと息をしている、やや緊張している。その場でしゃがみこむ。)



住民：(近くにいた一般住民、しゃがみこみ、同じ目線にする)
どうされました？どこか具合が悪いのですか？
(優しく声をかける)



女性：はあ…ちょっと苦しくて…少し胸が苦しいんです(胸を押さえている)

住民：胸が苦しいんですね。つらいですね。いつからですか？

女性：はあ……急に…、急になんです。



住民：そうでしたか。急に苦しくなったんですね。
他に具合が悪いところはありませんか？

女性：少しめまいがして、立ってられなくなりました。

住民：そうでしたか。
それでは、無理しないでこのままの体勢で少しいみましょうか。



女性：はい…(徐々に呼吸が楽になってくる)

住民：その他に具合の悪いところはありませんか？

女性：今はもう、とにかく、苦しいんです。
こんな苦しいなら辛くて死んでしまいたい。



住民：そうでしたか。苦しいですね。

ここは人が来ますから、少し静かなところに座りませんか。

女性：ありがとうございます。

住民：こちらにどうぞ。

女性：すみません。ありがとうございます。申し訳ございません。ごめんなさい。

住民：私、落ち着くまでそばにおりますので、安心して下さいね。

女性：ごめんなさい。ありがとうございます。

住民：いいんですよ。

これまでにこのように具合の悪くなることはありましたか？

女性：これで2回目なんですよ。

住民：2回目なんです。最初のときは、どうだったんですか？

女性：その時は、救急車で病院に運ばれて、いろいろ検査してもらったんですけど、結局、過呼吸ですと言われて、お注射して帰りました。

住民：そうだったのですね。今はその時と同じような症状ですか？

女性：はい。そうです。

住民：そうでしたか。救急車をよびましょうか？

落ち着くまで、ついていきますね。

女性：ありがとうございます。なんだか少し落ち着いてきた感じがします。

住民：落ち着いてきましたか。でも、まだ、心配ですので、職員の方にも声をかけてこようと思うのですが、よろしいですか？

女性：はい。ありがとうございます。

(役場の窓口)

住民：すみません。

職員：(すぐ駆け寄る) どうなさいましたか？

住民：あちらに、具合を悪くされた方がいらっしゃいます。突然、息が苦しくなったと話されていて、対応お願いできますか？



職員：はい、すぐ伺います。

(女性を囲んで)

住民：役場の職員の方に来ていただきましたよ。

女性：ありがとうございます。

職員：先ほどの者ですが、大丈夫ですか？



女性：はい。少し落ち着いてきました。この方がそばについてくださったので助かりました。

住民：前にも一度、同じように苦しくなって、救急車で病院に運ばれて、みていただいたそうです。その時は、過呼吸と言われたそうです。

職員：そうでしたか。苦しかったですね。無理しないでくださいね。

女性：ありがとうございます。

職員：非常に苦しかったと思うんですけど、この前、お医者さんに行ったとのことでしたが、そのお医者さんでは、検査などはしていただいたのですか？



女性：はい。いろいろ検査したんですが、結局、身体には異常がなくて、過呼吸といわれました。



職員：過呼吸と言われたんですね。そうでしたか。

住民：それで、突然、ドキドキして急に息が苦しくなって、なんだか、胸が苦しくなってたんですね。先ほども、隣にいて、なんだか苦しうだなんて思ってみていたら、しゃがみこんで苦しうにしていたものだから。(女性のそばに寄り添っている)



女性：そうだったんです。

(ゆっくり穏やかに対応)

職員：何か、お酒を飲んだり、お薬をのんで、それで具合が悪くなったってことではなかったですか？



女性：それはなかったです。

職員：おつらいと思うんですが、不安な気持ちはどうですか？

女性：不安はともあります。

なんだか死ぬんじゃないかって不安です。



職員：ずいぶんおつらかったですね。



女性：ええ。先ほどは、本当につらくて…、



職員：そのようなことは、よくあるんですか。

女性：はい、時々ですけど。

職員：そうでしたか、そのような時はどのようなお気持ちになるんですか。



女性：辛くて、死んでしまいたいと思うんです。

職員：死んでしまいたいくらいお辛いんですね。そういう気持ちになったときはどのようにされていますか。



女性：誰にもいえなくて、がまんしています。

職員：そうですか。おひとりでかかえていらっしゃるんですね。

女性：はい。

職員：死んでしまいたいと思われるときは、具体的なことを考えたりしますか。



女性：そこまではないです。でも、この苦しい状況でいるくらいなら、いなくなってしまうと思うんです。（静かに泣く）

職員：ずっと辛い気持ちで過ごされてきたんですね。

女性：はい、友達にどこかに行こうといわれても、外にいてこのようになるのが怖くて…、どこにも行けないんです。



職員：今は、気持ちはどうですか？

女性：…今は、だいぶ落ち着いてきました。この方に、苦しくなった時から声をかけてくださり、そばにいていただいたので、安心できました。

住民：よかったです。最初はどうなることかと思いました。落ち着いてきてよかったですね。役場に保健師さんもいらっしゃるのですが、お声掛けしていきましようか？

女性：落ち着いてきたので、大丈夫です。ありがとうございます。

職員：やはりこのような症状で何回か繰り返しているのですが、はやめに専門家に診ていただくことが大切かとも思うんですけども、いかがですか？



女性：専門家…、専門家っていったい、どんな人のことをいうんですか。

職員：そうですね。精神科とか、心療内科とか、もちろんかかりつけのお医者さんがいらっしゃれば、そちらでみていただくというのもあると思うし、病院に行きづらいようでしたら、精神保健福祉センターや市町村の保健センターなど、精神保健の相談窓口もあるんですが、いかがですか。



女性：精神科とか、心療内科とかの病院には行った方がいいんですかねえ？病院に行けば、この苦しいのは治るんですか？

職員：そうですね。やっぱり、相談しながらだんだん良い方向に向かっていくと思いますよ。

女性：いったいどんな治療されるんでしょうね？

職員：大きく分けると、心理療法とかカウンセリングというものとか、薬物療法とか、リラクゼーションというリラックス法を生活の中に取り入れてみるとか、いろいろあるようですよ。



女性：そうなんですえ。

職員：専門家に相談に行ってみると、いろいろ検査をしながら病気の状態に応じて、こういうのがいいよなどというように、適切な治療法や対応方法を教えてくれると思いますよ。



女性：でも精神科っていいましたよね。ちょっと、行きづらいなあ。

職員：病院は行きづらいですね。

病院に行くのが一番だと思うんですけど、例えば、どこの病院に行ったらよいかあとか、今の状態でどういふことが必要なのかなって、もう少し詳しく教えてくれる窓口もあるので、先ほどお伝えした精神保健福祉センターとかには、相談のしてくれる保健医療のスタッフもいますので、そこで相談してから受診をすることを考えてももちろん構わないと思いますよ。



こちらが医療機関や相談窓口の一覧のリーフレットになりますので、お渡ししておきますね。



女性：そうなんですえ。どうしよう…

職員：悩めますよね。

おひとりで悩んでいても大変ですので、大変な時には、ご家族は相談にのってくれそうですか？



女性：そうですね。家族が話を聞いてくれますので、調子が悪いときにも相談にのってくれると思います。

職員：それは、心強いですね。ご家族とも一緒に相談に行かれるとよいと思いますよ。

女性：そうですね。一人ではちょっと心配なので、一緒について行ってもらおうかと思っています。

職員：それがいいと思います。

他にも、そういう症状がでたときにどうすればいいかといった自分でできる対処法なども教えてくれると思いますから、そうすると、もう少し安心できるようになると思いますので、ぜひ相談にいかれるといいと思いますよ。



女性：わかりました。何から何まで、ありがとうございます。

職員：相談にいけそうですか？

女性：そうですね。苦しいのを早くよくしたいと思うので、家族に相談して、どこかこの中で行けそうなところに行きたいと思います。

職員：そうですか。そうしてみてくださいね。今、調子の方はどうですか？

女性：今は、おちつきました。ありがとうございました。

【民生委員編】
(介護負担対応)

■ 民生委員編（介護負担対応） 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。周りで悩みを抱えている人たちのサインに気づき、支援し、問題解決のために専門家につなげる役割をゲートキーパーと呼びます。地域では介護者がストレスやメンタルヘルスの不調を抱えていることも少なくありません。深刻な状況となり、自殺の危機にある介護者も少なくないため、地域においてはそのような方の悩みに寄り添い、支援していくことが必要です。そのような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。ゲートキーパーとしてファーストエイドの対応法が役立ちます。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方に対応する場合、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。丁寧にお話を聴くことが、悩む人への最大の支援となります。また、悩む人は話を聴いてもらうことで安心できます。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あんしんや情報を与えることが重要です。地域の皆さんが話を聴いて一緒に考え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、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しょう。あんしん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。

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

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、専門家への相談が役

立つことを伝えることが大切です。また、皆さんができる対応だけでなく、介護保険などの制度活用や、それ以外の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すすめることも役立つでしょう。そして、問題解決に携わる地域の関係者に繋げるにあたっては、確実に繋がることできるように、可能な限り直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して、悩んでいる人に伝えるような工夫も安心につながります。また、継続して見守っていくことも大切な支援です。

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

自分で対応できる対処法を勧めましょう。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、その人なりに合うようなリラクセス法などを進めてみてよいでしょう。これらの対応法をできるところから皆さんの活動にとりいれてみることは、悩んでいる方々への支援に役立つと思います。また、これまで大切にしていた関わりや楽しみ等ができるように支援していくことも大切な支援になります。



【民生委員編（介護負担対応）】

■悪い対応

妻を1年前に亡くした佐々木さん。最近は何を忘れるようになっており、介護をする長男の妻の負担が重くなってきています。時々、自宅を訪問してくれる民生委員がこの日も訪ねてきます。



長男の妻：どうぞ

民生委員：こんにちは。地区の民生委員です。
今日お約束していましたので、伺わせていただきました。

長男の妻：わざわざありがとうございます。
おじいちゃん、民生委員さんがよってくださったわよ。

佐々木：こんにちは。

民生委員：こんにちは。地区の民生委員です。少しよってみました。

佐々木：わざわざごめんなさい。どうしたんだろうね。

長男の妻：おじいちゃん、一昨日民生委員さんがいらっしゃるって話してたからきてくださったんだけど

佐々木：あ…、そうだったねえ（すっかり忘れている）。どうぞどうぞ。

民生委員：今日うかがうってこと、忘れてしまったんですか？しっかりしてくださいね。

佐々木：そうだったかねえ…すっかり最近は何を忘れたり…年なんだろうかね。

長男の妻：おじいちゃん、最近は何もこんな調子なんです。私、疲れてしまって。家族の面倒もみないといけません。いつまでこんな生活が続くんだろうかと考えると、いつそのこと死んでしまいたいとか、思ってしまうんです。

民生委員：お嫁さん、しっかりしてください。あなたがちゃんとしないと、おじいちゃん困ってしまうじゃないですか。大変だと感じるのも、気の持ちようです。おじいさん、何を忘れたりがあると言っても、まだまだ元気なんだし。気晴らしにどこか出かけてみたらどうですか。

長男の妻：そのような気持ちになれないんです。やっぱり、家族が心配で出かけられないんです。



民生委員：でも人間気の持ちようですよ。

何とかやりくりしてみれば大丈夫じゃないでしょうか。
気晴らしが一番ですから。がんばってください。



長男の妻：頑張ると言われても…、とにかく大変で…こちら辛くなってしまうて…。

民生委員：おじいちゃん、思ったより普段の生活はできているようですね。お会いしたところ、大丈夫そうですから、そんなに深刻に考えないほうがいいですよ。
私は今日はこの辺で帰りますね。



長男の妻：このままではおじいちゃんも、私も二人とも倒れてしまいかと心配で…。



民生委員：あなただけでなく、みんなつらい思いをして生活しているんですよ。そんな弱気になったら負けよ…。



長男の妻：前に、お話ししていた介護保険とかはどうでしょう…

民生委員：佐々木さんは見た感じ大丈夫そうですから、

また心配なことがあったら、連絡ください。
また来ますので。



あと、知り合いの病院の先生のところで相談してもいいんですよ。



長男の妻：はい、わかりました（少し不満そう）

民生委員：では、また心配なことがあったら連絡くださいね。

長男の妻：はい……。



【民生委員編（介護負担対応）】

■ 良い対応

妻を1年前に亡くした佐々木さん。最近は何れを忘れるようになっており、介護をする長男の妻の負担が重くなってきています。時々、自宅を訪問してくれる民生委員が、この日も訪ねてきます。

長男の妻：どうぞ

民生委員：こんにちは。
地区の民生委員です。
今日来ることになっていて、
伺わせていただきました。



長男の妻：わざわざありがとうございます。
おじいちゃん、民生委員さんがよってくださったわよ。

佐々木：こんにちは。

民生委員：こんにちは。民生委員です。少しよってみました。

佐々木：わざわざごめんなさい。どうしたんだろうね。

長男の妻：おじいちゃん、一昨日民生委員さんいらっしゃるって話してたからきてくれたんだけど

佐々木：あ…そうだったねえ（すっかり忘れていた）。どうぞどうぞ。

民生委員：以前、町の健康の講演会でお会いして以来ですね。

佐々木：そうだったかねえ…、すっかり最近は何れを忘れてしまったり…、年なんだろうかね。



民生委員：あの時は参加者もいっぱいいらっしゃったから、だれがだれかなんてわかりませんよね。

長男の妻：おじいちゃん、疲れたといっているし、なんか外にでることもなくなったから、心配してきてもらったんですよ。

佐々木：そうだったのかい。私は大丈夫だよ。ただもう歳だからね。

長男の妻：おじいちゃん、最近いつもこんな調子なんです。私、疲れてしまっ。

民生委員：そうですか。本当によくやられていますね。

長男の妻：私も、最近気のせいか、少し疲れやすくて……、更年期かもしれないですね。



民生委員：そうでしたか…、大変ですよ。

(おじいちゃんが自分の部屋に戻る)

民生委員：実はね、私、あなたのことを心配してきました。

長男の妻：そうなんですか。

民生委員：はい。ご家族の介護でだいぶ大変じゃないかなと心配していました。この前、すれ違った時にだいぶ疲れているようだったから…。

お身体の調子はいかがですか。

長男の妻：なんだか体調が悪くて…。

民生委員：ずいぶんと大変ですね。ご飯は食べられていますか。

長男の妻：最近は食欲がなくで…、なんか一日中横になっていることもあるんです。

民生委員：それは随分と大変ですね。夜は眠れているんですか。

長男の妻：あまり眠れないんです…いろいろと考えてしまって、途中で起きたり…。

民生委員：それはお辛いですよ。何か心配なことがあるんじゃないですか。

長男の妻：そうかもしれません。家族の面倒もみないといけないし。いつまでこんな生活が続くんだろうかと考えると辛くなります。

民生委員：そうですか。そう考えてしまうのも無理はないですよ。ずいぶんと気持ちが追いつめられているように思いますが…

長男の妻：いっそのこと死んでしまいたいとか、つい思ってしまうんです。

民生委員：そこまで辛い状況だったんですね。ずいぶんお辛かったですね。

長男の妻：はい… (涙ぐむ) …そんなこと考えてはいけないと思っても、辛くて…



民生委員：そのような気持ちにはよくなるのですか？

長男の妻：時々なります。

民生委員：そのくらい辛いんですね。
具体的に考えてしまうこともあるんですか…

長男の妻：そこまでは、何とかしなきゃと思ってますから…、でも辛いんです。

民生委員：おひとりで悩んでらっしゃるのではないですか。
もしよければ悩みを話してくれませんか。

長男の妻：こんなことというのは苦しいんですが、介護が大変になっていて…、どうしたらいいかわからないんです。夫は家でみてほしいというんですが…最近お義父さんも物忘れするので…どこかに行ってしまうんじゃないかと思ったり、いろいろと心配になるんです。

民生委員：そうでしたか。実際に大変なこともおありのようですね。

長男の妻：ええ、物忘れして、「どこだ」って強く言われたりすると…辛くて…。
お前が隠したんじゃないかと言われてたり、頭では物忘れだからとわかっているんですが、実際にいわれると大変で…。
それでも、仲よくやってほしいと夫にいわれているから、一生懸命がんばっているんですけど。お義父さんはもともと気さくで私にも本当によくしてくださっていたので…、何とかできることはしてあげたいと思っているんです。

民生委員：そうだったんですか。
ずいぶんとがんばっているんですね。

長男の妻：（涙ぐむ）…一度、外出して、帰ってこれなくなったときがあるんです。
それからお義父さんが外出する時は心配で、家で待っていても落ち着かなくて。

民生委員：そうだったんですね。

長男の妻：これまではお義母さんがいたので、お義父さんもよかったですけど、お義父さんもきっとお義母さんがいなくて、さびしい気持ちもあるんだと思うんですよね。オシドリ夫婦だったから…。お義父さんにも不安な気持ちがあっても、でも、私に話すわけにもいかないからきっとストレスもたまっているんだと思います。
前より物忘れも目立つようになってきているし…お義父さんには長生きしてもらいたい…。



民生委員：そうでしたか。本当にあなたがすべてやっているのだから大変でしたね。



長男の妻：はい……。

民生委員：悩みを話せるお友達はいらっしゃいますか。



長男の妻：今までいたんですが…、最近は生活に追われて、あっという間に夜になり、電話するにもかけられなくて…。

民生委員：そうでしたか。ご主人はどうですか。



長男の妻：夫は優しくしてくれるんです。

でも、お仕事も忙しいから、いつも夜遅くに帰ってきて、疲れているようだからあまり心配かけたくないんです。それに、お義父さんと仲良くやってくれていると信頼してくれているから、負担だとはとてもいえないんです。

民生委員：そうでしたか。それでは、一人で抱えているんですね。



長男の妻：そうなんです。

ですから、今日声をかけていただいて、本当にありがたかったんです。

民生委員：こちらこそ、話していただいてありがとうございます。

本当にご苦労されていますよね。

お話をお聞きすると、疲れがあるようですが、気持ちも沈むことがあるんじゃないですか。



長男の妻：はい…

民生委員：気持ちもお辛そうですが、だいぶ気持ちの方も元気でないのではないですか。

体調も悪いし、食欲もでない、眠れないということですから、それを和らげるのが先決に思いますが、いかがですか。



長男の妻：そうですね、でもどうしたらいいんでしょう、

民生委員：かかりつけのお医者さんはいらっしゃいますか。

長男の妻：ええ、時々更年期だと思って、産婦人科の佐藤先生にみてもらっています。

民生委員：そうでしたか。気持ちの方は相談されたことがありますか。

長男の妻：いえ、話したことはないです。先生から、体調悪いけどストレスはないか、と聞かれたことはあったんですが、こんな話できなくて…

民生委員：先生も気にかけてくださっているようですね。
親切な先生ですから、相談されてみてはどうでしょうか。
体調のこと、疲れていることなど…



長男の妻：話してよくなるんでしょうか。

民生委員：きっと健康面について、ストレスについて、いろいろと相談にのってくれると思いますよ。もし、専門の先生のところに行った方がよければ、それをすすめてくれると思いますし…



長男の妻：そうですか。そうしてみようかな。

民生委員：そうしてみてくださいね。ご自身でいけそうですか。

長男の妻：はい、1か月後に予約が入っていますので、

民生委員：そうですか。食べられていなかったり、眠れていないよう
ですから、早めに診ていただいた方がよいのではないで
しょうか。



長男の妻：そうですかね。

民生委員：そうですね。病院に今の様子を伝えてみて、このまま様子見ましょうということになるかもしれ
ませんし、もしかして、早めに受診してほしいということになるかもしれませんので、まずは、
ご相談していただくというはどうでしょう。

長男の妻：そうですね。1か月後では、心配でしたので、そうしてみたいと思います。

民生委員：それと、お義父さまのことですが…

長男の妻：はい…

民生委員：介護保険を使う状態かもしれませんけれど



長男の妻：そうなんですよね。わかってはいるんですが…

民生委員：少し介護のサービスも使って、あなたの負担を和らげるこ
とを考えてみてはいかがでしょう。
まだ介護保険申請していないんですよ。



長男の妻：はい…。

民生委員：お義父さまのかかりつけの先生に相談してみてもどうです
か。
まずは申請してみることからはじめてほしいと思います
よ。



長男の妻：夫がどうか…

民生委員：ご主人にも大変になっていること相談してみてもいいですか。

まだ、そのことを話していないみたいですね。



長男の妻：はい…でも夫の父だから、私が邪魔者になっているか…

民生委員：お気持ち本当によくわかります。きっとご主人もわかってくれると思いますよ。

いろいろと大変なところがある面も相談されたいと思いますよ。



長男の妻：はい、確かに夫も話せばわかってくれるとは思いますが、心配かけるかなと思って。

民生委員：もし言いくければ、私も説明してもよいですけど…

長男の妻：それは大丈夫です。私から伝えてみようともいます。



民生委員：そうですね。でもとても大変そうですから、もし困ったら遠慮なく相談してください。

長男の妻：はい、ありがとうございます。とてもつらかったけど、声をかけていただいて、ありがとうございました。少し気持ちが楽になりました。



民生委員：そうですね。こちらこそ、お話しくださってありがとうございました。

お医者さんに健康面について、ストレスについてご相談なさってくださいね。そしてお義父さんのこと、ご主人にお話していただいて、それで、もし困ったことがあったら遠慮なく教えていただけますか。



長男の妻：はい…いいんでしょうか…

民生委員：いいですよ。一緒に考えていきましょう。

長男の妻：ありがとうございます。

(場面が変わり、佐々木さんも一緒になる)

長男の妻：おじいちゃん、民生委員さんが、お帰りになりますよ。

佐々木：そうかそうか、また来てくださいね。

民生委員：はい、ありがとうございます。大変お邪魔しました。佐々木さんもお身体大事にしてください。

佐々木：はは…、大丈夫だよ。

民生委員：また伺わせていただいてもよろしいですか。

佐々木：いいですよ。

長男の妻：また来てください(安堵の顔)

民生委員：それでは失礼いたします。

【児童委員編】

■ 児童委員編 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。周りで悩みを抱えている人たちのサインに気づき、支援し、問題解決のために専門家につなげる役割をゲートキーパーと呼びます。地域において、さまざまな問題によるストレスを抱え、メンタルヘルスの不調を抱えている青少年は少なくありません。自殺の危機に直面している深刻な場合もあります。自殺対策に取り組むうえでは、子どもの周囲の地域の関係者が力を合わせて取り組んでいくことが求められます。青少年と接する機会のある地域の児童委員や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。

ゲートキーパーとしてファーストエイドの対応法が役立ちます。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

普段と違った気持ちや行動の変化等のサインが現れたときに、子どもが深刻な状況にある可能性を理解する必要があります。また、悩んでいる方自身が言葉ではうまく表現できないこともあるので、温かく聞いていただくことも大切です。心理的危機に陥った方に対応する場合、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。悩むものが深刻に考えているかどうか大切な見方になります。

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。丁寧にお話を聴くことが、悩む人への最大の支援となります。また、悩む人は話を聴いてもらうことで安心できます。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。何より温かく丁寧に話を聴くことがとても大切です。そして、具体的に問題を抱えているようなことがあれば、どのようなことに苦勞を抱えているのかという点にも目を向けて話を聴いてみるとよいでしょう。

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あんしんや情報を与えることが重要です。地域の皆さんが話を聴いて一緒に考え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

でも一緒に考えることを大切にしてください。そして、サポートや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しょう。あんしん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。

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、相談が役立つことを伝えることが大切です。また、皆さんができる対応だけでなく、それ以外の具体的な問題を解決する相談へ行くことをすすめることも役立つでしょう。そして、問題解決に携わる地域の関係者に繋げるにあたっては、確実に繋がることできるように、可能な限り直接連絡を取ったり、相談の場所、日時等を具体的に設定して、悩んでいる人に伝えるような工夫も安心につながります。もちろん、保護者や学校につなぐことも必要で、保護者や学校の教師が子どもの心を理解できるように伝えたり、こころのうちをふまえて対応してもらうことを要請することも悩むものの安心につながります。

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、それぞれに合うようなリラクセーション法などを進めてみるのもよいでしょう。これらの対応法をできるところから皆さんの活動にとりいれてみることは、悩んでいる方々への支援に役立つと思います。



児童委員：もしかして、いじめられているとか？

男 子：…（うなずき）…。

児童委員：そうなの！！担任の先生には相談したの？お母さんには？

男 子：（首ふり）

児童委員：相談した方がいいわよ。

いじめられて、死んじやいたいと思う人だっているんだから、ひどくなる前に、相談した方がいいわよ。

男 子：…お母さんには心配かけるから、相談できない…担任の先生だって…

児童委員：そんなこと言っても、相談しないと。

男 子：…（下を向き黙っている）…

児童委員：もう中学生なんだから、しっかりしなさい。

男 子：…僕なんていなくたっていいんだよ…。
（だんだんうつむいてくる）

児童委員：いなくたって…、って、そんなことあるわけないでしょう。何言っているのよ。

男 子：どうせ、何やったって駄目なんだから…、サッカーも勉強も…

児童委員：そんな弱音を吐いていてどうするの。これから先、いろんな苦労があるんだから、いじめくらいで。余計にお母さんに心配かけることになるのよ。

男 子：…（下を向き黙っている）…

児童委員：まずは、相談してみることね。大丈夫ね

男 子：…（下を向き黙っている）…

児童委員：こんな時間にウロウロしないで、まずは学校に行った方がいいわよ。お母さんだって心配するんだから。

男 子：…わかりました…

児童委員：じゃあね。元気だしてね。





■良い対応

中学校2年生の鈴木君。1か月前から同じサッカー部の仲間に見捨てられたり、練習の予定を教えてもらえないなどのいじめに遭っていました。ここ1週間は部活も休むようになり、今朝は、家をでたものの学校には向かいませんでした。そんな鈴木君に児童委員が声をかけます。

(コンビニエンスストア前)

男 子：(コンビニでジュースを購入し、お店の前でジュースを飲んでいる。周りの目も気にせず、コンビニの前に立っている。元気がなく、ため息をつき、思いつめた表情。)

児童委員：(鈴木君に気づく) 鈴木さんところの太郎君じゃない？

男 子：(うつむきかげんにうなづき、返事)

児童委員：あら、こんな時間にどうしたの？今日は学校、お休み？それとも具合悪いの？

男 子：(うつむきながら、うなづき)

児童委員：なんだか、元気なさそうね。いつも元気な太郎君なのよね。具合悪いんだったら、早く帰らないと…

男 子：(うつむきながら、うなづき)

児童委員：ほんとに、どうしたの？いつもは、元気にあいさつしてくれるのに。

男 子：……別に……

児童委員：何かあったのかなあ？

男 子：…(首を振り否定)…

児童委員：私ね、この前太郎君みかけていたけど、最近は、元気がなさそうに登校しているから、少し心配していたのよ。

男 子：…(様子を見る)…

児童委員：おばさんに話をきかせてくれない？

男 子：……

児童委員：おばさんで良かったら話をしてくれない？おばさんにも力になれることがあるかもしれないし。



男子：僕、みんなに無視されてるんだ…、（ぼつぼつと話出す）
1か月前くらいから、部活の仲間から無視されるようになって…

児童委員： そうだったのね。



男子： はい。部活の始まりの時に、挨拶しても、返事はないし、ペアで練習することがあっても、誰もペアを組んでもらえなかったりして。今まで、いつもペアになっていた友達ならって思ったけど、だめだった…

児童委員： そう。それは、つらかったね。



男子： はい。部活に行くのが楽しみだったのに、なんだか、行くのもつらくなって。でも、サッカーが好きだから、サッカーができればいいやと思って、我慢して行ってたけど、この前、練習の時間が変更になったことを教えてもらえなくて。練習に行けなかったりしたんです。

児童委員： そうだったの。



男子： そしたら、なんだか、我慢して行っていたのが、ばかばかしくなって…、僕なんて、もう部活には必要ないんだなって思っちゃて。行ってもしかたがないかなって。

児童委員： そう。行っても仕方がないかなって思うほどだったのね。それで、今日も、学校に行けずにいたのね。

男子： はい。

児童委員： つらかったでしょう。よく今まで我慢してきたわね。

男子： …でも、もう限界です（なみだ声）

児童委員： 大変だったわね。そんな状態だったら無理もないわよ。本当によくやってきたわね。



男子： 好きなサッカーができないんだったら、学校に行く意味ないし、勉強したって、いつもそのことばかり考えて、はかどらないし、なにしたって自分はダメなんだよ。サッカーしか取り柄がなかったから、僕からサッカーをとったら、何にも残らない。いなくなると誰も困らないでしょう。

児童委員： いなくなった方が良くと思うほど、思いつめていたのね

男子： （うなづく）でも周りにもいえなくて…

児童委員： 具体的に、いなくなろうって考えることもあったの？



男 子：（うなずき）

サッカーグラウンドの見える学校の屋上に行ったとき、いっそのこと、ここからと飛び降りたら、どんなに楽になんだろうとか、思ったりもしたんだ。でも、勇気がないから、できないけど…

児童委員： そうだったのね。そこまで考えてたんだね。
辛いのに、よく頑張ってたね。



男 子： 我慢するしかなかったんだ…

みんなに無視されているから、誰にも話せないし、家の人に話したところで、学校のことだから、どうすることもできないだろうって思うし…（泣く）



児童委員： 今まで、一人で悩んできたのね。
話してくれてありがとう。

おばさんは一緒に考えて助けになりたいと思っているわよ。



男 子：（児童委員を真剣にみている）

児童委員： この前、お母さんに会ったとき、太郎君が元気がないんだって心配していたのよ。どうしたらいいか皆で考えれば解決できるんじゃないかしら。



男 子： そうかなあ？



児童委員： これからおうちに帰って、お母さんにも相談してみない？

男 子： お母さんに…でも、心配かけたくない…



児童委員： お母さんに話をするのが少し心配なのね。

おばさんも一緒に行って話をするっていうのはどうかしら？

男 子： …おばさんが一緒に……



児童委員： お母さん、太郎君のこと心配していたし、もしよければ一緒に行かせてくれない？

男 子： はい。お願いします。その方が、安心です。



児童委員： よかった。じゃあ、おうちに帰ろう

(鈴木さん宅の玄関)

児童委員：こんにちは

男 子：……

男 子：(元氣なく) ただいま……

母 親：(あわてて、奥から玄関まで出てくる) (心配している)
あら、佐々木さん、あれ、太郎、どこに行っていたの？

児童委員：こんにちは。突然ごめんなさい。

さっき、コンビニの前で太郎君に会ってね。学校に行っているはずの時間だったし、それに元氣なさそうだったから声かけてたの。そしたら、学校のことで悩んでるって話してくれてね。

お母さんにも相談しようってことになって、一緒についてきたのよ。



母 親：そうだったの。ありがとう。

児童委員：鈴木さん、太郎君の心配していたじゃない。私も心配していたのよ。

母 親：ありがとう。今朝はいつになく元氣がなくて、担任の先生から連絡があって、今日は学校に来てないっていうから心配していたの。太郎も佐々木さんもあがって、ゆっくり話しましょう。

(鈴木さん宅の居間)

児童委員：太郎君、1か月前くらいから、部活で仲間はずれにされるようになっていたんだって。

サッカーができればいいと思って我慢してたみたいだけど、練習時間が変更になったことも教えてもらえないことがあったり、練習でもペア組させてもらえなかったりで、サッカーも思うようにできなくなったってね。(男子の顔を見ながら確認する)

男 子：(うつむきながらうなずき) ……

児童委員：サッカーできないんだったら、学校に行ってもしかたがないかなって思うようになったって。

母 親：そうだったのね。そんな風になっていたのね。

男 子：(うつむきながらうなずき、ぼつぼつと話し出す)
好きなサッカーができないんだったら、学校に行く意味ないし、勉強したって、いつもそのことばかり考えて、はかどらないし、なにしたって自分はダメなんだって思って…



母 親：あなたは、小さいころから、サッカー好きでみんなと遊んでいたのに。つらかったわね。(ぼつりと話す)

男 子：（うなずき、泣く）

児童委員：誰にも相談できず、一人で悩んでいたって。
いなくなった方が良くと思うほど、思いつめていたよう
でね、いっそのこと、学校の屋上から飛び降りたら、どん
なに楽になるんだろうとか、思ったこともあったんだ
って。



男 子：サッカーしか取り柄がなかったから、僕からサッカーをとったら、何にも残らないし、僕なんか
いなくなつて、誰も困らないと思って…
こんなにつらいんだったら、いっそのこと死んだらどんなに楽かなあって思って…、でも、そん
なことお母さんに話したら、心配するだろうし……

母 親：そこまで、思い悩んでいたのね。最近、元気がないし、ごはんも残したりして、いつもと様子が
違うなあって思って心配していたのよ。つらかったわね。

男 子：心配かけてごめんさない……

母 親：いいのよ。よく一人で頑張ってきたわね。よく話してくれ
たわね。ありがとう。



いなくなりたいって思ったことある？

男 子：うん、このままだったら生きててもしょうがないって考え
てしまって…

母 親：そうしようと思ったり、実際にやったことはないの？



男 子：怖くてできなかったよ。

母 親：辛かったね。
そういう気持ちの時にはお母さんに話してね。
これからどうしていったらよいか、一緒に考えていきま
しょう。



男 子：うん。

母 親：担任の先生も心配していたから、おうちに帰ってきたこと
連絡するわね。いいわね。



男 子：うん。

母 親：そして、担任の先生にも相談して、一緒に考えてもらおうと思うんだけど。

男 子：先生にも…？

母親：そう。
学校のお友達のことだから、先生に間に入ってもらって考えてもらえたらいいんじゃないかしら。



男子：でも、学校みんなに、言いつけたとおもわれたらどうしよう…

母親：担任の先生に相談するのが心配なのね。

さっき先生から電話があったとき、悩んでいることがあるようだったら、遠慮なく相談してほしいって話していたわよ。安心して、相談してほしいって。



男子：先生がそんなこと言ってたの？

母親：そうなのよ。

相談するときは、担任の先生に言いつけたと思われたらどうしようって、心配していることも話すから相談してみない？



男子：うん、わかった。

児童委員：太郎君、よかったね。

男子：おばさんありがとう。



母親：じゃあ、今から電話するね。

(居間にある電話で学校に電話をかける)

母親：鈴木太郎の母親です。担任の佐藤先生お願いします。

担任：担任の佐藤です。その後、太郎君はどうでしたか？

母親：ご心配かけましたが、先ほど、帰ってきました。家の近くにあるコンビニの前にはいたようで、近所の方が通りかかりに見かけ、声をかけてくださったんです。

担任：そうだったんですね。無事でよかったです。

母親：ありがとうございます。太郎から話をきいたところ、1か月前から、部活の仲間から無視されるようになっていたそうなんです。そのことで悩んでいて、自分なんかいなくなった方がいいんだとまで思い詰めていたようなんです。

担任：私も、最近元気ないと思っていたので心配していたところです。

母親：本人は、先生に言いつけたと思われるんじゃないかと心配して、誰にも相談できず、いたらしいんです。



担任：そうでしたか。一回、お話を聞いて、太郎君にどうするのが一番よいか一緒に考えて行けたらと思っていますがいかがでしょう。

私も部活の先生も太郎君から聞いたという形にしないで、まずは様子を見てみるということからできますし、太郎君がづらいようにはしないので安心してお話してほしいと思っています。

母親：そうっていただけると、太郎も安心して相談できると思います。

担任：今日は、一日お休みして、ゆっくりやすんでもらいたいと思います、もし、太郎君が良ければ、これからおうちに伺って、太郎君のお話を伺わせていただこうとも思うのですが？。

母親：はい、よろしくお願いします。

私も、どうしたらよいかと思ってなやんでいましたので、相談にのっていただけたらと思います。

担任：もし、顧問の先生の都合も合いましたら、一緒に伺いたいと思います。

母親：ありがとうございます。よろしくお願いします。

担任：では、のちほど伺いたいと思いますので、太郎君にもよろしくお伝えください。

母親：お待ちしております。よろしくお願いします。

(居間)

母親：担任の先生に連絡したら、無事でよかったって。とても心配していたわよ。そして、顧問の先生とも一緒に考えてくれるって。

男子：ありがとう。

母親：今日は、一日お休みしてゆっくり休んでほしいって。
先生が少し話を聞きたいっていうから、これからおうちに
来てくださることになったんだけど、もし太郎が嫌でな
ければ、太郎とも話ができればっておっしゃっていたけど、大
丈夫かな？



男子：うん。

母親：もし、顧問の先生も時間が合えば、一緒にきてくださるそうよ。

男子：うん、わかった。でも少し心配だなあ。顧問の先生まで来るんだったら、言いつけたと思われるんじゃないかな。

母親：太郎が心配していることは、担任の先生にも伝えてみたら、太郎から聞いたってことにしないで相談するから、安心して話してほしいっていわよ。



男子：そうかあ。それだったら。先生に僕からも相談してみようと思う。



母親：じゃあ、先生が来るまでの間、部屋でゆっくり休んでいるといいわよ。いろいろ話をして疲れたでしょう。

男子：誰にも相談できなくて、つらくて…、今日は、話せてよかった。気持ちが少し楽になったよ。お母さん、おばさん、ありがとう。

児童委員：私にも、話してくれてありがとう。これからも、いつでも話を聞くから、声かけてね。

鈴木さんも、一人で抱えないでね。私も太郎君のため、鈴木さんのために何かできることがあれば力になりたいと思っているから、いつでも相談してちょうだい。



母親：佐々木さん、いつもありがとうございます。今日は太郎の様子に気づいて声をかけ、話を聞いてくれてありがとうございました。救われました。これからも、よろしくをお願いします。