

ゲートキーパー養成研修プログラム

～実施プログラムのスケジュール例～

ゲートキーパー養成研修会 フルバージョン【全日～2日間例】

研修項目

- 1. 自殺対策の必要性**…スライド「自殺対策の基本理念」等

テキスト「我が国の自殺の現状と対策」
- 2. 困難を抱えた人々の支援のポイント**…スライド「困難を抱えた人々との接点」、「支援のポイント」等
- 3. ゲートキーパーとは**…スライド「自殺を予防するための当面の重点施策（自殺総合対策大綱より）」等

テキスト「ゲートキーパーとは」
- 4. ゲートキーパーの役割**…スライド「ゲートキーパーとは」等

テキスト「ゲートキーパーとは」
- 5. 自殺を考えている人の心理**…スライド「自殺を考えている人の心理（1）～（4）」

等

テキスト「自殺を考えている人の心理」
- 6. 自殺につながりやすい因子**…スライド「危険因子(自殺につながりやすい因子)（1）」

～ (2)」等

テキスト「自殺の危険因子と防御因子」

7. 自殺を防ぐ因子(防御因子) …スライド「防御因子(自殺を防ぐ因子)(1)～(2)」

テキスト「自殺の危険因子と防御因子」

8. ゲートキーパーの心得…スライド「ゲートキーパーとしての心得(1)～(11)」

テキスト「ゲートキーパーとしての心得」

DVD「地域対応編・心得編」(ゲートキーパー心得編)

9. コミュニケーションについて

テキスト「Step2) 初期対応：適切な心理的はたらきかけ (1) 信頼の構築；印象、雰囲気」

10. 演習：傾聴ロールプレイ①聴かない対応

テキスト「演習；傾聴のロールプレイング」

11. 信頼の構築(第一印象が与える影響について)

テキスト「Step2) 初期対応：適切な心理的はたらきかけ (1) 信頼の構築；印象、雰囲気」

12. 演習：第一印象チェック

テキスト「演習；温かみのある印象を与えよう」

13. 傾聴のポイント

テキスト「Step2) 初期対応：適切な心理的はたらきかけ (2) 傾聴しながら、
抱えている問題や動機を確認する」

14. 承認の実践

テキスト「Step2) 初期対応：適切な心理的はたらきかけ (3) 承認」

15. 演習：傾聴ロールプレイ②聴く対応

テキスト「演習；傾聴のロールプレイング」

16. 問題解決について

テキスト「Step4) 具体的支援；問題解決、社会資源の活用と連携」

17. 演習：アサーティブな伝え方

テキスト「演習；アサーションのロールプレイング」

18. 「りはあさる」の説明

テキスト「メンタルヘルス・ファーストエイドとは」

ゲートキーパー手帳第2版

19. DVD ワンポイント講座視聴

テキスト「ワンポイント講座」

20. 演習：DVD ロールプレイ「悪い対応」視聴とフィードバック

各シナリオ テキスト

テキスト「テキスト及びDVDの活用にあたって」参照

21. 演習：DVD ロールプレイ「良い対応」視聴とフィードバック

各シナリオ テキスト

テキスト「テキスト及びDVDの活用にあたって」参照

22. クロージング

テキスト「テキスト及びDVDの活用にあたって」参照

配布資料

1. スライド資料（ゲートキーパー養成研修用 DVD 講義編・資料編に収録）
2. テキスト 1 ～12 頁（知識編）
3. テキスト「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
～」
4. テキスト「ワンポイント講座」
5. テキスト「ロールプレイシナリオ（該当部分）」
6. ゲートキーパー手帳第 1 ～2 版

【1 時間コース例】

1. 研修項目 1 「自殺対策の必要性」(研修会が開催された背景等を含めて)
2. 研修項目 2～8 をゲートキーパー手帳をもとに説明
3. 研修項目 9 「コミュニケーションについて」の説明
4. 研修項目 10 演習「聴かない対応」
 - ・ デモストレーション(朝からの出来事など、テーマを提示)、話し手から感想
 - ・ 2人1組、各1分間
 - ・ ペアで振り返り
5. 研修項目 11 「信頼の構築(第一印象が与える影響について)」の説明
6. 研修項目 12 演習「第一印象チェック」
 - ・ 2人1組となり、第一印象チェック項目をひとつずつ説明しながら演習
 - ・ 1人が終了したらポジティブフィードバックを行う
 - ・ 交代して、実施
7. 研修項目 13 「傾聴のポイント」の説明
8. 研修項目 18 「りはあさる」の説明
9. 研修項目 19 「DVD ワンポイント講座」視聴
10. 研修項目 20 「DVD 一般編のロールプレイ」「悪い対応」視聴とフィードバック
 - ・ 悪い対応編上映

- ・ 感想を数名からインタビュー

11. 研修項目 21 「演習：DVD ロールプレイ」「良い対応」視聴とフィードバック

- ・ 良い対応編上映
- ・ 2人1組でロールプレイを実施
- ・ ロールプレイが終わったら、ディスカッション

12. 全体の振り返り

13. まとめ

【1 時間 30 分例】

1. 研修項目 1 「自殺対策の必要性」(研修会が開催された背景等を含めて)
2. 研修項目 2～8 をテキスト P5～10 やゲートキーパー手帳等と併せて説明
3. 研修項目 9 「コミュニケーションについて」の説明
4. 研修項目 10 演習：傾聴ロールプレイ「聴かない対応」
 - ・ デモストレーション(朝からの出来事など、テーマを提示)、話し手から感想
 - ・ 2 人 1 組で演習、各 1 分間
 - ・ ペアで振り返り
5. 研修項目 11 「信頼の構築(第一印象が与える影響について)」の説明
6. 研修項目 12 演習「第一印象チェック」
 - ・ 2 人 1 組となり、第一印象チェック項目をひとつずつ説明しながら演習
 - ・ 1 人が終了したらポジティブフィードバックを行う
 - ・ 交代して、実施
7. 研修項目 13 「傾聴のポイント」の説明
8. 研修項目 14 「承認の実践」の説明
9. 研修項目 15 「演習：傾聴ロールプレイ「聴く対応」」
 - ・ 2 人 1 組で演習(聞かない対応のテーマと同じ話) 各 1 分半
 - ・ 1 人終わったときには、承認のメッセージを伝えることを説明

- ・ 交代して実施後、悪い対応との比較を含めてディスカッション

10. 研修項目 18 「りはあさる」の説明

11. 研修項目 19 「ワンポイント講座」視聴

14. 研修項目 20 「DVD 一般編のロールプレイ」「悪い対応」視聴とフィードバック

- ・ 悪い対応編上映
- ・ 感想を数名からインタビュー

15. 研修項目 21 「演習：DVD ロールプレイ」「良い対応」視聴とフィードバック

- ・ 良い対応編上映
- ・ 2人1組でロールプレイを実施
- ・ ロールプレイが終わったら、ディスカッション

12. 全体の振り返り

13. まとめ

【2 時間例】

1. 研修項目 1 「自殺対策の必要性」(研修会が開催された背景等を含めて)
2. 研修項目 2～8 をテキスト P5～10 や、スライド、ゲートキーパー手帳等と併せて
説明
3. 研修項目 9 「コミュニケーションについて」の説明
4. 研修項目 10 演習「聴かない対応」
 - ・ デモンストレーション(朝からの出来事など、テーマを提示)、話し手から感想
 - ・ 2 人 1 組で演習、各 1 分間
 - ・ ペアで振り返り、参加者からの感想
5. 研修項目 11 「信頼の構築(第一印象が与える影響について)」の説明
6. 研修項目 12 演習「第一印象チェック」
 - ・ 2 人 1 組となり、第一印象チェック項目をひとつずつ説明しながら演習
 - ・ 1 人が終了したらポジティブフィードバックを行う
 - ・ 交代して、実施
 - ・ ペアで振り返り、参加者からの感想
7. 研修項目 13 「傾聴のポイント」の説明
8. 研修項目 14 「承認の実践」の説明
9. 研修項目 15 「演習：傾聴ロールプレイ「聴く対応」」

- ・ 2人1組で演習（聴かない対応のテーマと同じ話） 各1分半
- ・ 1人終わったときには、承認のメッセージを伝えることを説明
- ・ 交代して実施後、悪い対応との比較を含めてディスカッション

10. 研修項目 18「りはあさる」の説明

11. 研修項目 19「ワンポイント講座」視聴

12. 研修項目 20「DVD 一般編のロールプレイ」「悪い対応」視聴とフィードバック

- ・ 悪い対応編上映
- ・ 感想を数名からインタビュー

13. 研修項目 21「演習：DVD ロールプレイ」「良い対応」視聴とフィードバック

- ・ 良い対応編上映
- ・ 2人1組でロールプレイを実施
- ・ ロールプレイが終わったら、ディスカッション

14. 全体の振り返り

15. まとめ

【3 時間例】

1. 研修項目 1 「自殺対策の必要性」(研修会が開催された背景等を含めて)
2. 研修項目 2～8 をテキスト P5～10 やスライド、ゲートキーパー手帳等と併せて説明
3. 研修項目 9 「コミュニケーションについて」の説明
4. 研修項目 10 演習「聴かない対応」
 - ・ デモンストレーション(朝からの出来事など、テーマを提示)、話し手から感想
 - ・ 2人1組で演習、各1分間
 - ・ ペアで振り返り
 - ・ 参加者からの感想
5. 研修項目 11 「信頼の構築(第一印象が与える影響について)」の説明
6. 研修項目 12 演習「第一印象チェック」
 - ・ 2人1組となり、第一印象チェック項目をひとつずつ説明しながら演習
 - ・ 1人が終了したらポジティブフィードバックを行う
 - ・ 交代して、実施
 - ・ ペアで振り返り、参加者からの感想
7. 研修項目 13 「傾聴のポイント」の説明
8. 研修項目 14 「承認の実践」の説明

9. 研修項目 15「演習：傾聴ロールプレイ「聴く対応」」

- ・ 2人1組で演習（聴かない対応のテーマと同じ話） 各1分半
- ・ 1人終わったときには、承認のメッセージを伝えることを説明
- ・ 交代して実施後、悪い対応との比較を含めてディスカッション

10. 研修項目 17「演習：アサーティブな伝え方」

- ・ 各デモンストレーション後、2人1組で演習
- ・ 攻撃的、受け身的、アサーションの順に行う
- ・ 振り返り、参加者からの感想

11. 研修項目 18「りはあさる」の説明

12. 研修項目 19「ワンポイント講座」視聴

13. 研修項目 20「DVD 一般編のロールプレイ」「悪い対応」視聴とフィードバック

- ・ 悪い対応編上映
- ・ 感想を数名からインタビュー

14. 研修項目 21「演習：DVD ロールプレイ」「良い対応」視聴とフィードバック

- ・ 良い対応編上映
- ・ 2人1組でロールプレイを実施
- ・ ロールプレイが終わったら、ディスカッション

15. 全体の振り返り

16. まとめ

参考. DVD 上映時間

	悪い対応	良い対応	解説	登場人数
一般編	3分03秒	5分33秒	3分56秒	2名
家族編	6分35秒	10分28秒	10分28秒	3名
勤労者編	4分22秒	13分56秒	3分26秒	4名
民生委員編	5分59秒	20分34秒	3分42秒	4名
相談窓口編	6分8秒	19分01秒	3分43秒	3名
学生相談編	3分34秒	9分44秒	9分21秒	3名
法律相談編	8分53秒	15分00秒	9分9秒	3名
保健師編	5分18秒	17分39秒	3分43秒	4名
薬剤師編	5分02秒	12分23秒	9分05秒	4名
医療機関編	5分57秒	22分27秒	3分29秒	5名
避難所編（災害発生直後）		11分32秒	6分29秒	3名
避難所編（災害発生数か月後）		11分50秒	6分31秒	3名
仮設住宅編（高齢者対応）		14分55秒	7分25秒	3名
仮設住宅編（ご遺族対応）		13分19秒	6分50秒	3名

仮設住宅編（サロン活動対応）		5分17秒	7分25秒	2名
知人・友人編（災害発生直後）	3分00秒	6分42秒	6分02秒	3名
知人・友人編（災害発生数か月後）	3分17秒	8分00秒	6分43秒	3名
アルコール依存編	4分20秒	10分09秒	11分58秒	2名
保健師編（慢性身体疾患対応）	7分07秒	21分01秒	5分21秒	5名
訪問介護職員編（とじこもり対応）	4分01秒	10分57秒	4分55秒	3名
窓口職員・住民編（不安障害対応）	3分10秒	11分33秒	7分39秒	3名
民生委員編（介護負担対応）	3分55秒	19分05秒	4分04秒	3名
児童委員編	3分32秒	15分35秒	5分07秒	4名
ゲートキーパー心得編			16分17秒	

参考. DVD（講義編・資料編）収録内容

DISK 1 講義編 自殺対策とゲートキーパーの役割、悩んでいる人にどう向き合うか、

ゲートキーパー養成研修の実際

DISK 2 資料編 講義編資料、DVD（第1弾・第2弾）電子データ、印刷用データ

誰でもゲートキーパー手帳、ほっと安心手帳印刷用データ