

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”の輪に加わりませんか？

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

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研修に活用できるよう、「ゲートキーパー養成研修用 DVD」※とともに、内閣府において作成いたしました。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、DVD のロールプレイシナリオ、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。

ロールプレイシナリオは、一般編として、「一般編」「家族編」「勤労者編」「民生委員編」「ワンポイント講座」、専門家編として、「相談窓口編」「学生相談編」「法律相談編」「保健師編」「薬剤師編」「医療機関編」、地域対応編として「保健師編（慢性身体疾患対応）」「訪問介護職員編（閉じこもり対応）」「窓口職員・住民編（不安障害対応）」「民生委員編（介護負担対応）」「児童委員編」の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（5問）、中級（5問）、上級（5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。

※ ゲートキーパー養成研修用 DVD「こころのサインに気づいたら」
ゲートキーパー養成研修用 DVD（地域対応・心得編）「こころのサインに気づいたら」

平成 25 年 8 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	6
3. 自殺を考えている人の心理	7
4. 自殺の危険因子と防御因子	8
5. ゲートキーパーとしての心得	10
○ゲートキーパー心得編シナリオ	12
6. メンタルヘルス・ファーストエイドとは	19
7. DVD教材の解説（一般編及び専門家編）	21
8. ロールプレイシナリオ	24
○一般編 26（悪い対応 29　良い対応 31）	
○家族編 34（悪い対応 37　良い対応 40）	
○勤労者編 46（悪い対応 49　良い対応 52）	
○民生委員編 60（悪い対応 63　良い対応 66）	
○相談窓口編 78（悪い対応 82　良い対応 86）	
○保健師編 96（悪い対応 100　良い対応 104）	
○医療機関編 114（悪い対応 118　良い対応 123）	
○ワンポイント講座 134	
・こころの悩みに気づいてますか？	135
・悩んでいる人が安心するために	136
・悩んでいる人をサポートしよう！	137
・もし、「死にたい」と言われたら	138
・助けを求めるように伝えよう！	139
9. ゲートキーパーQ&A	140
10. 誰でもゲートキーパー手帳	150
11. DVD教材の解説（地域対応編）	156

慢性身体疾患について 157

高齢者や介護者のうつについて 163

不安障害のメンタルヘルス・ファーストエイド 169

若年のメンタルヘルス・ファーストエイド 178

12. ロールプレイシナリオ（地域対応編）・・・・・・・・・・ 184

- 保健師編（慢性身体疾患対応）186（悪い対応 189 良い対応 192）
- 訪問介護職員・住民編（とじこもり対応）202（悪い対応 205 良い対応 207）
- 窓口職員・住民編（不安障害対応）212（悪い対応 216 良い対応 218）
- 民生委員編（介護負担対応）224（悪い対応 227 良い対応 229）
- 児童委員編 236（悪い対応 239 良い対応 241）

13. 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4 step～・・・・・・・・・・ 250

4 Steps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～ 268

14. 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～・・・・・・・・・・ 291

15. テキスト及びDVDの活用にあたって・・・・・・・・・・ 305