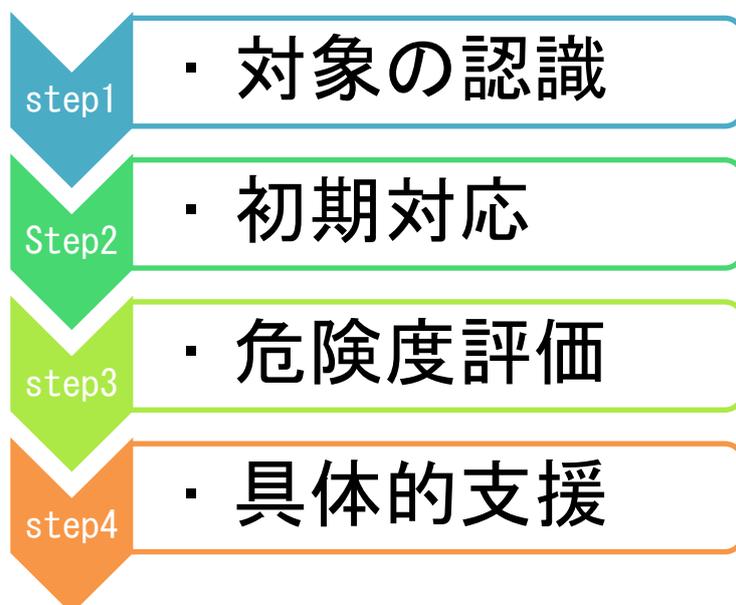


# 4 Step によるスキル習得

## 自殺の危険性のある人への対応

### ～演習資料～

各地域で自殺対策の実務に関わる方を対象に研修を行う際にご活用下さい。



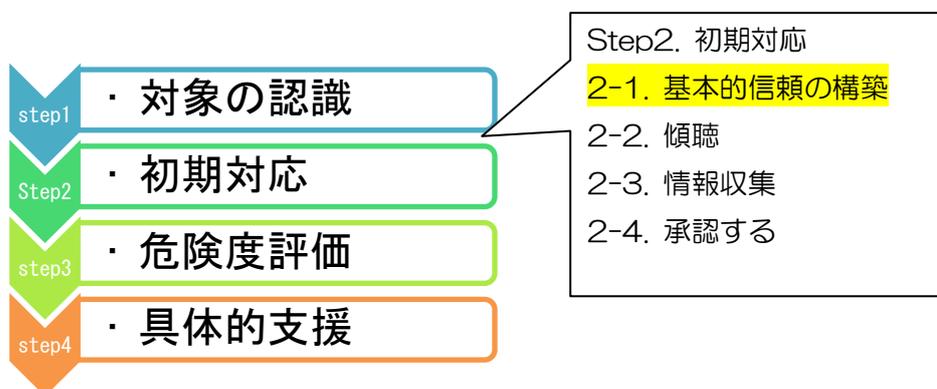
危機介入の4stepは以下の項目から成り立っています。



本章では、それぞれのstepにおいて、相談従事者が必要とされるスキルを習得するための演習方法について解説します。

Step2. 初期対応 2-1. 基本的信頼の構築

## 演習：温かみのある印象を与えよう



演習の目的	初期対応における支援者の印象はその後の支援の成功を左右しかねません。支援者が与える印象やコミュニケーションをチェックします。
演習の進め方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 「資料 温かみのある雰囲気のポイント」を用いて、自分が相手に与える印象やコミュニケーションを3段階（良い、ふつう、改善が必要）で評価します。また、気がついた点を「振り返り欄」に記入します。</li> <li>② 隣どうしてペアになります（初めて会う参加者どうしがペアになる場合には、簡単に自己紹介をします）。</li> <li>③ 相手の印象やコミュニケーションを3段階で評価します。</li> <li>④ お互いの評価が終わった段階でフィードバックをします。</li> </ol>
ポイント	自分が相手に与える印象やコミュニケーションの方法を知り、改善すべき点への気づきを促します。

**資料**

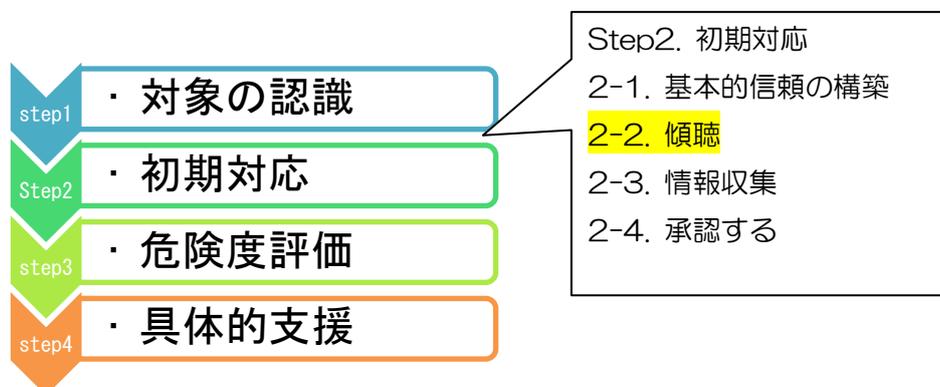
**温かみのある雰囲気のポイント**

自分が相手に与える印象を知るために、下記の項目を3段階（○良い △ふつう ×改善が必要）でチェックしてみましょう。

ポイント		チェック		振り返り欄	
雰囲気	全体的に相手に与える雰囲気。温かみがある、やさしい、誠実、頼りがいがあるなど。				
姿勢	丁寧な印象を与える姿勢。相手の方を向いて、ふんぞりかえったりしない。				
髪型や服装	清潔感がある。相手に不快感を与えない。				
表情	温かい微笑み。適切なアイコンタクト。不機嫌な表情や不快な表情、怪訝な表情は控える。				
振る舞い	相手の話をよく聴いていることが伝わるような振る舞い。ボールペンをくるくる回しながら話を聞いたり、時計を見て時間を気にしたり、貧乏ゆすりをしたりするような相手の話を聞いていないと思われるような振る舞いは控える。				
口調	丁寧でやさしい口調。わかりやすい言葉。ぶっきらぼうな口調は控える。				
会話の速度	相手の理解に合わせた速度での会話。早口でまくし立てることは控える。最初は普段の会話の半分程度のゆったりしたスピードを心がける。				
挨拶	自ら挨拶をする。相手を無視しない。				

Step2. 初期対応 2-2. 傾聴

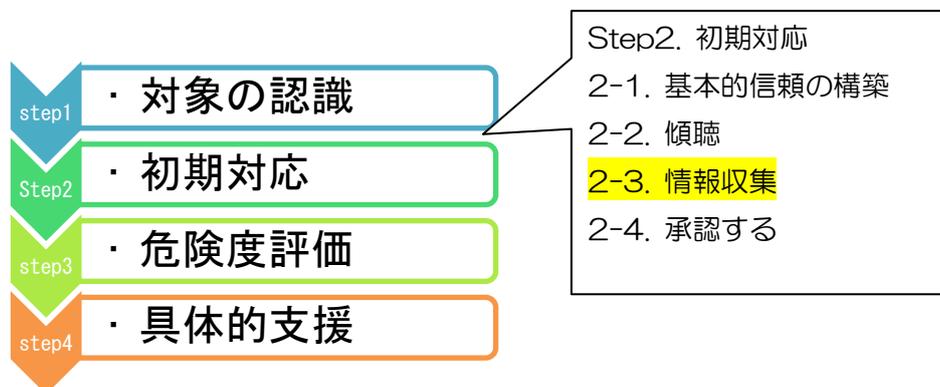
## 演習：傾聴のロールプレイング



演習の目的	聴き方によって相手が受ける印象が大きく異なることを学びます。
演習の進め方	<p>「良い聴き方」「悪い聴き方」の2種類のロールプレイングを行います。</p> <p>① 隣どうしてペアになります（初めて会う参加者どうしがペアになる場合には、簡単に自己紹介をし合います）。</p> <p>② 「聴き役」と「話し役」を決めます。</p> <p>③ 「悪い聴き方」のロールプレイングを行います（3分間）。</p> <p>「話し役」…朝起きてから今までの出来事を時系列に話します。 （話す内容は趣味の話など、なんでも結構です）</p> <p>「聴き役」…悪い聴き方を演じます。</p> <p>悪い聴き方の例：ぶしつけな態度、イライラして貧乏揺すりをする、腕組みをする、そっぽを向く、時計を見る、相手の話に関心を向けないようにする。</p> <p>④ 「良い聴き方」のロールプレイングを行います（3分間）。</p> <p>「話し役」…朝起きてから今までの出来事を時系列に話します。 （話す内容は趣味の話など、なんでも結構です）</p> <p>「聴き役」…良い聴き方を演じます。</p> <p>良い聴き方の例：相手の目を見る、話にあわせて頷いたり、相づちを打つ、相手の話に関心を向ける。</p> <p>⑤ ペアの役割を交代して③、④の演習を行います。</p> <p>⑥ ロールプレイングをしてみた感想を尋ねます。</p>
ポイント	「聴き役」が照れてしまうなどして「悪い聴き方」と「良い聴き方」の演じ分けがうまく出来ないと、両者の違いを実感できない場合もあります。上手に役に入れるような雰囲気づくりをしましょう。

Step2. 初期対応 2-3. 情報収集

## 演習：情報収集のロールプレイング



演習の目的	調査的に聞くのではなく、相談者のストーリーに沿って（ナラティブに）聞きながら必要な情報を収集していきます。
演習の進め方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 隣どうしてペアになります（初めて会う参加者どうしがペアになる場合には、簡単に自己紹介をし合います）。</li> <li>② 「相談者役」「支援者役」を決めます。</li> <li>③ 「相談者役」はシナリオテキストの事例に従って、困っていることを話します。シナリオテキストはゲートキーパー研修用テキストのシナリオテキストの事例や地域の事例を活用してください。</li> <li>④ 「支援者役」は相談者役の話を記録しながらお話を聴いていきます。</li> <li>⑤ ロールプレイング終了後、お互いにフィードバックし合います。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・相談者役…話の流れを妨げることなく聴いてもらったと感じましたか？</li> <li>・支援者役…どのような点に気をつけて聴きましたか？必要な情報を収集しながら聴くにあたって難しかった点はありませんでしたか？</li> </ul> </li> </ol>
ポイント	「相談者」の話をより詳しく聴く際には、焦点づけをしたりお話を深めるなど積極的傾聴を行います。コミュニケーションのパターンや相談者の思考の流れを止めないように配慮します。