

s

ゲートキーパーQ&A

ゲートキーパーQ & A (問題編)

※「はい」か「いいえ」でお答えください。

<初級編>

- | | | |
|----------------------------|----|-----|
| 問1. 日本の自殺者数は3万人以上である | はい | いいえ |
| 問2. 悩んでいる人はそっとしておいてあげた方がいい | はい | いいえ |
| 問3. 悩んでいる人はサインを発していることが多い | はい | いいえ |

<中級編>

- | | | |
|--|----|-----|
| 問1. 自殺は追い込まれた末の死である | はい | いいえ |
| 問2. 自殺の危険性がある人に相談窓口や専門家等の支援に関する情報を提供することは大切である | はい | いいえ |
| 問3. 「死にたい」と言われたら、出来る限りその話に触れないようにする | はい | いいえ |

<上級編>

- | | | |
|--|----|-----|
| 問1. 「死にたい」と言われたら、具体的な計画があるかなど危険性を確認することが大切である | はい | いいえ |
| 問2. 自殺の危険性がある人はさまざまな問題を抱えていることが多いので、話を聞いた人も1人で抱え込まず、複数の仲間や関係機関が連携・協力していくことが大切である | はい | いいえ |
| 問3. 自殺の危険性がある人が悩みをアルコールで紛らわせているような場合には、危険性が高い | はい | いいえ |

ゲートキーパーQ & A（解答編）

<初級編>

問 1. 日本の自殺者数は3万人以上である

はい いいえ

解説

平成 22 年における我が国の自殺者数は、31,690 人（確定値）です。毎日 90 人近くの大切ないのちが失われていることとなります。

問 2. 悩んでいる人はそっとしておいてあげた方がいい

はい いいえ

解説

悩んでいる人は孤独感があり、悩みを自ら話せない場合も少なくありません。温かい声かけは、悩んでいる人に安心感を与え、悩みを相談して良いのだと思うきっかけともなるため大切なアプローチになります。「良く眠れてる?」「疲れてない?」など、まずは声かけから始めてみませんか。

問 3. 悩んでいる人はサインを発していることが多い

はい いいえ

解説

悩んでいる人は「辛い」、「もうだめだ」というような言葉を述べたり、感情が不安定になったり、急に周囲との関係を断つようになるなど、間接的、直接的なサインを発していることが少なくありません。周りの人たちがそのサインに気づき、一歩踏み出す勇気が必要です。悩みに気づいたら、声をかけ、まずは話を聞くことが重要です。

<中級編>

問 1. 自殺は追い込まれた末の死である

はい いいえ

解説

自殺の背景には、単一ではなく、さまざまな要因があります。さまざまな悩みが原因となって追い詰められて、自殺以外には選択肢はないとしか考えられないような心理的状态に陥ったり、社会的に危機的な状態に追い込まれてしまっていることがしばしば見受けられます。

問 2. 自殺の危険性がある人に相談窓口や専門家等の支援に関する情報を提供することは大切である

はい いいえ

解説

適切な情報を提供することは、悩んでいる人の「問題を解決していこう」という気持ちを強めるとともに、問題解決のプロセスに主体的に関われるようになります。支援にあたっている人は、常日頃から地域の関連機関の最新の情報を確認しておく必要があります。リーフレット等のように活用できる媒体は常に揃えておくようにしましょう。

問 3. 「死にたい」と言われたら、出来る限りその話に触れないようにする

はい いいえ

解説

「死にたい」と言われたら、真剣に受け止め、悩んでいることについて、良い・悪いの判断をしたり、批評したりはせず、まずは話を聞くことが大切です。

<上級編>

問1. 「死にたい」と言われたら、具体的な計画があるかなど危険性を確認することが大切である

○はい ×いいえ

解説

「死にたい」と言われたら、1) 自殺を具体的に計画しているか、2) 手段を確保しているか、3) いつ頃からそう考えているか、4) どの程度持続しているか、5) どの程度その思いが強いのか、6) 客観的に焦燥感があったり、遺書を準備しているなどの行動を確認することが必要です。

問2. 自殺の危険性がある人はさまざまな問題を抱えていることが多いので、話を聞いた人も1人で抱え込まず、複数の仲間や関係機関が連携・協力していくことが大切である

○はい ×いいえ

解説

自殺の危険がある人は、複合的な悩みを抱えている場合が多くあります。相手の悩みをよく聴いたうえで、悩んでいる問題や相談者の生活や状況に合わせて支援が必要となったら、専門家や相談窓口につなげることも大切です。複数の問題がある場合には、関わる人たち同士で連携をとったり、協力していくことが大切です。

問3. 自殺の危険性がある人が悩みをアルコールで紛らわせているような場合には、危険性が高い

解説

アルコールは、自殺の危険性がある人の絶望感や孤独感、憂うつな気分を増強することがあります。また、飲酒は、「死にたい」と思っている人が実際に自殺を実行して

しまったり、心理的に追い詰められている状態をさらに増してしまうこともあるため、危険な対処行動です。まずは悩みを話してもらうような関わりが大切です。