

あなたはいくつ知っていますか？

自殺予防の十箇条（高橋祥友，2006）

1. うつ病の症状に気をつけよう（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く）

2. 原因不明の身体の不調が長引く	3. 酒量が増す	4. 安全や健康が保てない
5. 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う	6. 職場や家庭でサポートが得られない	7. 本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産）を失う
8. 重症の身体の病気になる	9. 自殺を口にする	10. 自殺未遂におよぶ

大切な人の悩みに、気づいてください。

※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。

自殺対策



内閣府自殺対策推進室HP <http://www.8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/index.html>

大切な人の悩みに、
気づいてください。



誰でもゲートキーパー手帳

あなたも、「ゲートキーパー」になりませんか。

- 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

監修・指導
平成22年度科学研究費補助金基盤C「医療、精神保健、および家族に対する精神科的危機対応の移行を目的とした介入研究班」

※メンタルヘルスマスターズエイトは、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5つのステップからなる行動計画で、オーストラリアのBetty KitchenerとAnthony Jormにより開発されたものです。



悩んでいる人への接し方～メンタルヘルスマスターズエイト（※）による支援～

こころの健康「リはあさる」

悩んでいる人に
勇気をもって
声をかけてみませんか。

現在の問題は、弱さや性格の問題ではなく、医療の必要な状態であること、決して珍しい病気でないことを伝えましょう。
適切な治療で良くなる可能性があることも伝えましょう。

あ 安心・情報を与える

どんな気持ちなのか話してもらおうようにしましょう。
責めたり弱い人だと決めつけたりせずに聞きましょう。
この問題は弱さや感情からくるのではないことを理解しましょう。

は 判断・批評せずに聴く

心療内科や精神科を受診するよう勧めてみましょう。
心の問題が体に関係することもあるので、専門家に心の中も相談してみましょう。
抵抗感を減らすかもしれます。

リ 話をとるようにつなげる

自殺の方法について計画を練っているか、実行する手段を有しているか、過去に自殺未遂をしたことがあるか、を評価しましょう。
「消えてしまいたいと思っ
ていますか？」「死にたいと思っ
ていませんか？」とはつきりと
尋ねてみるのが大切です。

リ 評価

あなたの大切な人の様子が “いつもと違う”とき...

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、「いつもと違う場合」...

うつ 借金 死別体験 過重労働
配置転換 昇進 引越し 出産...

もしかしたら、悩みを抱えていませんか？

生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

まずは「声かけ」が重要です

どう声かけをしたら良いか悩んだら...

- 眠れてますか？
- どうしたの、なんだか辛そうだけど...
- どうしたの。何を悩んでいるの。よかったら、話して。
- 元気なさそうだから心配してたんだ...

うつ病の症状について

疾患としてのうつ病にかかっているのであれば、下記の症状のうち、少なくとも2項目が最低2週間にわたってあてはまります。

- ✦ いつもと違う悲しい気持ちが消えない
- ✦ 以前は楽しめていた活動が楽しめず、興味が持てない
- ✦ エネルギーの欠如、疲れやすい

さらにうつ状態にある人は以下のような症状もあります。

- ✦ 自分に自信がもてない、自分を大切に思えない
- ✦ 現実に失敗したわけではないのに罪悪感がある
- ✦ 死にたいと思う
- ✦ 集中したり、物事を決めたりするのが困難
- ✦ 動きが緩慢になったり、興奮して、じっとしてられないことがあったりする
- ✦ 眠れない、または眠りすぎる
- ✦ 食べることに興味がわかない、時々食べ過ぎてしまうこともある。
- ✦ 食習慣の変化によって体重の増減がある



話の聴き方(傾聴)

まずはしっかりと悩みに耳を傾けましょう

- ✦ 話せる環境をつくりましょう。「よかったら話して...」
- ✦ 心配していることを伝えましょう。
- ✦ 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- ✦ 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- ✦ 話を聞いたら、「大変でしたね」とか「よくやってこられましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

相談窓口への紹介について

- 紹介にあたっては、第一に相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
- 相談窓口に確実に繋がることのできるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、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にしましょう。
- 一緒に連携先に出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス(交通手段、経費等)等の情報を提供するなどの支援を行いましょう。
- 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。



事例紹介 1日30人と話そう会の取組

「1日30人と話そう会」略して「30人会」という会が、宮崎県西諸地区(小林市・えびの市・高原町)にあります。会員は約30名。月1回の定例会を開催しています。

西諸地区というのは、田舎でのんびりしたところなのですが、県内でも最も自殺死亡率の高いところです。そこで、自殺防止に向けて“住みやすい、生きやすい地域づくり”をするにはどうしたらいいか議論した結果、「とりあえず多くの人に声をかける運動をしよう」という、本当にシンプルな運動を思いつきました。ネーミングは、スペインのことわざ(“1日に150人と話そう”)からとりました。

1日に150人は多いので、せめて30人くらいにしようかということで、「1日30人と話そう会」という名前に決めました。そして、次の日から、メンバーの一人ひとりが少なくとも1日に30人の人と話すように努力したのです。ご近所でも、仕事場でも、通勤途中でも、足りないときは犬や猫にまでも意識して声かけを行ってきたのです。

その結果、「自殺を考えていたところに偶然に声をかけられ“ふと我に返り”自殺を思いとどまった」という事例が2、3出てきました。効果はある、と確信しました。

本当に地道な活動なのですが、自殺防止だけでなく、地域の在り方、つながり、活性化を高めるためにも、各自が毎日30人を目標に話をするように頑張っていると

(特定非営利活動法人こばやしハートム代表理事 尾崎幸廣)
～「平成22年版自殺対策白書」より抜粋～