

【兒童委員編】

児童委員編 解説

私たちは日々いろいろな悩みを抱えて暮らしています。周りで悩みを抱えている人たちのサインに気づき、支援し、問題解決のために専門家につなげる役割をゲートキーパーと呼びます。地域において、さまざまな問題によるストレスを抱え、メンタルヘルスの不調を抱えている青少年は少なくありません。自殺の危機に直面している深刻な場合もあります。自殺対策に取り組むうえでは、子どもの周囲の地域の関係者が力を合わせて取り組んでいくことが求められます。青少年と接する機会のある地域の児童委員や民生委員や保健推進委員、地域のボランティアは誰でもゲートキーパーの役割を担っています。

ゲートキーパーとしてファーストエイドの対応法が役立ちます。このファーストエイドは、りはあさるという5つの基本ステップで構成されています。

1) り：リスク評価で、自傷・他害のリスクをチェックします

普段と違った気持ちや行動の変化等のサインが現れたときに、子どもが深刻な状況にある可能性を理解する必要があります。また、悩んでいる方自身が言葉ではうまく表現できないこともあるので、温かく聞いていただくことも大切です。心理的危機に陥った方に対応する場合、悩みがどのくらい差し迫っているかとか、自殺の危険性が切迫しているかをチェックします。悩むものが深刻に考えているかどうかも大切な見方になります。

2) は：はんだん、批評せずに話を聞きます

悩んでいる人はつらい気持ちや考えを聞いてもらい、共感してもらうことを希望しています。丁寧にお話を聴くことが、悩む人への最大の支援となります。また、悩む人は話を聴いてもらうことで安心できます。一方的なアドバイスよりお話をきちんと聞いてもらうことが安心につながります。何より温かく丁寧に話を聴くことがとても大切です。そして、具体的に問題を抱えているようなことがあれば、どのようなことに苦勞を抱えているのかという点にも目を向けて話を聴いてみるとよいでしょう。

3) あ：悩んでいる人にあんしん、情報を与えます

アドバイスをする前にあんしんや情報を与えることが重要です。地域の皆さんが話を聴いて一緒に考えること自体が支援になります。ですので、専門的なことがわからなく

でも一緒に考えることを大切にしてください。そして、サポートや効果的な治療や問題解決につながる対応があることを伝えましょう。あんしんと情報を与えることにより悩む人は希望を持てるようになります。

4) さ：サポートを得るように勧めます、つまり適切な専門家のもとへ行くよう伝えましょう

ここでは、相談が役立つことを伝えることが大切です。また、皆さんができる対応だけでなく、それ以外の具体的な問題を解決する相談へ行くことをすすめることも役立つでしょう。そして、問題解決に携わる地域の関係者に繋げるにあたっては、確実に繋がることできるように、可能な限り直接連絡を取ったり、相談の場所、日時等を具体的に設定して、悩んでいる人に伝えるような工夫も安心につながります。もちろん、保護者や学校につなぐことも必要で、保護者や学校の教師が子どもの心を理解できるように伝えたり、こころのうちをふまえて対応してもらうことを要請することも悩むものの安心につながります。

5) る：セルフヘルプ、ですが、自分で対応できる対処法（セルフ・ヘルプ）を勧めましょう

気持ちを和らげるために自分でできる対応法、たとえばとても辛いときにどのように対応したらよいかというようなことを伝えることも大切です。「辛くなったら相談してね」とか「無理せずゆっくり休んでね」というようなことを勧めてみましょう。また、それぞれに合うようなリラクセーション法などを進めてみるのもよいでしょう。これらの対応法をできるところから皆さんの活動にとりいれてみることは、悩んでいる方々への支援に役立つと思います。

