

高崎地域自殺対策ネットワーク会議共催

ゲートキーパー養成講座

＝身近にある自殺を、それぞれの立場で考える＝

(実施期間) 平成 26 年 10 月 19 日

(基金事業メニュー)

普及啓発事業

(実施経費) 平成 26 年度 39,848 円

(実施主体)

(39,200 円)

群馬県高崎市

高崎地域自殺対策ネットワーク会議

【事業の背景・必要性】

平成 24 年度より高崎市障害福祉課を事務局として発足した高崎地域自殺対策ネットワーク会議（以下ネットワーク会議）は、25 年度に高崎市と共催で自殺予防フォーラムを実施した。内容は、講演会とネットワーク会議委員の所属での自殺予防の取組についての意見交換であった。実施後に記入を依頼した参加者のアンケートに、「もっと一般人に知ってもらふ必要性を感じた」「自殺を考えている人が実際に身近にいた場合の対応や心得の研修を実施してほしい」との声が多数寄せられ、それまで主に民生委員向けに実施していたゲートキーパー養成講座を、一般の市民向けに開催することが急務であるとわかった。

これを受け、平成 26 年度は、群馬県が作成したゲートキーパー養成講座の手帳を用い、5 月と 6 月に 1 回ずつ一般市民向けゲートキーパー養成講座を実施したが、各回定員を超える申込みがあり、開催後はアンケートに、「もっと事例について話し合う時間が必要」「ロールプレイを繰り返すことが、実際の対応に有用ではないか」との記載が得られた。

そこで、ネットワーク会議との共催により、自殺予防についてより行動化しやすい内容の一般市民向けゲートキーパー養成講座を実施することにした。

【地域の特徴・自殺者数の動向】

高崎市の自殺者数は、毎年およそ 80～100 人前後で推移しており、全国的に高い水準である。性別・年齢階級別にみると、全国の特徴とほぼ一致する。

【事業目標 事業内容】

1) 講座内容についての検討

ネットワーク会議委員とともに、ゲートキーパー養成講座を企画し、内容の検討を行った。平成 25 年度に実施した自殺予防フォーラムの反省から、受講者自身が参加して考えられるものが良いのではないかという意見が出たため、参加者それぞれのこれまでの体験を振り返る時間を、グループ討議として設けた。

2) 広報

ゲートキーパー養成講座の実施にあたっては、広報・市 Web サイト上での開催周知の他、チラシを作成した。講座のタイトルは「こころ・つなぐ・まちづくり ゲートキーパー養成講座」とし、『最近元気がないあの人、どう声をかけたらいい?』『「死にたい」って言われたら、どうしよう!?!』という文言を人物イラストの吹き出しに挿入し、生活の中で遭遇する場面を想定しやすくした。裏面には、

3 早期対応の中心的役割を果たす人材を養成する⑤

講座に参加しなくても講座の概要がわかるように、自殺の現状・ゲートキーパーについての説明とメッセージを盛り込んだ。

さらに、地元のラジオ局が発信する市政情報のコーナーに出演し、講座の紹介を行い、参加を呼び掛けた。尚、このラジオ放送の後、ラジオ局の計らいで、メンタルヘルスに関わる特集を二回放送することができた。

このほか、ネットワーク会議の委員のみならず、高崎市自殺対策庁内連絡会議の委員にも参加を呼び掛けた。

3) 定員

本講座は、ロールプレイだけでなく、グループ討議も含むため、参加者が多すぎると成立しない。会場との兼ね合いもあり、定員は60名とした。

【事業実施にあたっての運営体制】

本講座は、通常のゲートキーパー養成講座の内容に加え、グループ討議の時間を設けた。討議前には、ゲートキーパー養成講座の内容をより深く考え、自らの生活と密着させて考える機会となるような投げかけを行い、各グループには書記係（兼ファシリテーター）として職員（支所保健師等）を1名ずつとして配置した。

また、医学的見地からの詳細な情報を提供する目的で、ネットワークの委員のうち医師2名に協力を依頼し、自殺と関連の深い精神疾患についての説明を行った。同医師には講座の終了まで同席していただき、質疑応答にも応じてもらった。

【事業の工夫点】

○講演を聴講するだけでは行動変容の動機づけにならないため、受講者参加型の講座とした。

○いろいろな立場の人がグループに配置されるよう、グループ分けは当日会場到着順に無作為に行った。

○講座の中で、受講してみてどうだったか、ぜひ家族や友人に「口コミ」してもらおうようお願いした。

【事業成果及び評価、今後の課題、その他特筆すべき点】

1) 参加者の評価

講座終了後の参加者のアンケートで得られた回答は以下の通りである。

＜参加者の男女比率＞

男性：女性＝3：7

＜参加者の職業＞

主婦 32%、無職 22%、介護・福祉 11%、会社員 9%、公務員 6%、自営業 7%、医療従事者 4%、その他 9%

＜参加の動機＞

支援者として学びたかった 31%、自分のため 28%、自殺対策に興味関心があった 19%、家族のため 11%、友人のため 8%、その他 3%

＜自殺予防週間・月間を知っているか＞

知っている 24%、知らない 76%

＜講座の内容は理解できたか＞

理解できた 32%、概ね理解した 68%、あまり理解できなかった 0%、理解できなかった 0%

3 早期対応の中心的役割を果たす人材を養成する⑤

<自殺予防のための行動が出来るか>

非常にそう思う 28%、だいたいそう思う 72%、あまりそう思わない 0%、全く思わない 0%

<講座の満足度>

大変満足 50%、大体満足 50%、あまり満足でない 0%、不満 0%

<自由記載>

- ・元気がない人にそれとなく声掛けをしてみようと思った。
- ・寄り添って話を聞いて、段階に応じて専門機関を進めることはできる。
- ・できることからで、と思いました。
- ・今すぐということは何もできないけれど、いつかそういう人が身近にいて、サインを見つけられたら力になりたい。
- ・今日勉強したことを積極的に行動しようと思う。
- ・具体的に教えていただいたので、もしもそういう信号を発信したらどうすればいいかは理解できたと思います。
- ・グループの話合いでは積極的に意見が出てとても勉強になった。
- ・講座が市民を対象としていることの意義がわかりました。自殺を考えている人を一人にしないために、地域に GK が増えていくといいと思いました。
- ・講座に民生委員をはじめ、様々な立場の人が参加していることに驚いた。一般市民の方も含め、こうした講座に多くの人に関心を持っていることを心強く感じました。広く市民の方が、今回のような話に触れる機会を作っていただきたいと思います。
- ・特別講師の先生方が最後までご同席くださり、ありがたいと思いました。できれば、GW 発表後にご感想などいただければ嬉しいと感じました。質疑応答の時間は設けていただけて良かったです。一度では学びきれない部分もありますので、このような機会がありましたら受講させていただきたいと思います。
- ・変化に気づき、声をかけ、話を聞いてあげることはとても大事なことだと思うが、できるのはそこまで。次のステップに行くには勇気が要るし、たとえ勇気があったとしても「つなぐ」のには少し疑問が残ります。身体的、経済的な場合はつなげることはできても、精神的な場合はちょっと無理があるように思います。うつ病の人、自殺を考えている人は、資料にあるのとはちょっと違うような気がしますか？
- ・講座自体は非常によくためになりました。が、実際に自殺をしようとする人の見極めは難しい。相談なり、サインがはっきりわかればよいが、話しやすい人間になることが重要だと思いました。

2) 今後の課題

開催してみて、民生児童委員などではない、いわゆる「普通の市民」も自殺予防について強い関心を抱いており、知りたいと思っていること、何かできることがあればしたいと言う気持ちが強いことが分かった。また、行動化のためにはより具体的な事例を必要としていること、成功体験を聞くことで自信を持てると思うという見通しが語られた。

今後は、より多くの市民にゲートキーパー養成講座の存在を知ってもらうため、開催して参加者を待つやり方よりも、地域に出向いて行って実施する方法も検討する必要があると考える。

また、参加者の属性や参加動機もアンケートで明らかになったが、直接話を聞いてみると、自殺予防に興味があるという人の他に、「以前家族を自殺で亡くした」「自分自身が死のうと思って悩んでいたことがある」「今現在も死にたい気持ち」という様々な状況があった。こういった当事者たちがグループに入ることについては懸念もあったが、意図的に分けずに参加していただいた。結果的に、講

3 早期対応の中心的役割を果たす人材を養成する⑤

座の後、前者は「実際に経験した人から話が聴けて良かった」、後者は「自分の経験を話すことができてよかった」と話しており、配慮しながら実施すれば必ずしも立場を分けて行う必要はないと思われた。

ネットワーク会議より医師2名に出場をしていただいたことについては、受講者の士気も上がり、質問なども活発にあったことから、有識者の出場が、効果的な講座の開催につながると考える。

今後は、受講者が自殺の危機にある人に遭遇した時、より行動化しやすくなるために必要な講義内容を検討していきたい。

(問合せ先) 群馬県高崎市障害福祉課

TEL: 027-321-1358

E-mail: shougai-fukushi@city.takasaki.lg.jp

URL: <http://www.city.takasaki.gunma.jp/>