

各項目の背景・解説

各項目の背景・解説①「我が国の自殺の現状と対策」

【本項目の背景】

本項目は、「ゲートキーパーとして、まずは自殺問題と自殺対策の現状について適切な知識を得ること」を目的に、冒頭にて記載をしています。

例えば、日本においては自殺者数が減少傾向から近年微増傾向にあることや、子どもや女性の自殺が深刻であることなど、自殺問題における基礎的な知識を身につけることによって、ゲートキーパーとして適切なふるまいができるようになるといった点を受講者に伝え、重要性を認識してもらいましょう。

【構成の解説・受講者に伝えるポイント】

「我が国の自殺の現状と対策」（テキスト P5~16）は以下の構成にて作成されています。

●我が国における年間自殺者数の推移

●死因順位別にみた年齢階級及び性別の死亡者数・死亡率・構成割合（令和3年）

●年齢階級別自殺死亡率の推移

●原因・動機別の自殺者数の年次推移

●自殺対策の経緯

●近年の取り組み（第4次自殺総合対策大綱の概要、こどもの自殺対策緊急強化プラン）

それぞれ、受講者に対しては次の点を中心に解説を行いましょう。

●我が国における年間自殺者数の推移

ポイント

- ・自殺者数は、国・自治体・民間団体など様々な関係者の努力によって、平成 22 年以降は減少傾向にあった。
- ・しかし、近年、新型コロナウイルスの影響等を受け、自殺者数は微増傾向にある
- ・様々な取り組みをおこなっているが、現状において日本の自殺者数は国際的にも高い水準にある。

●死因順位別にみた年齢階級及び性別の死亡者数・死亡率・構成割合（令和 3 年）

ポイント

- ・男性においては 10～44 歳まで、女性においては 10～34 歳まで、男女全体では 10～39 歳までにおいて、死因の第一位が自殺となっている。
- ・その他の年代においても自殺は上位の死因となっており、自殺がいかに大きな問題か見て取れる。

●年齢階級別自殺死亡率の推移

ポイント

- ・自殺者数は全体として減少傾向にあるが、その内訳を見ると、40 代以上が大幅に減少、20 代～30 代は減少しているが減少幅は 40 代と比較すると小さく、20 代は概ね横ばい、10 代の自殺については増加傾向にあり、一律で全世代が減少しているわけではない。

●原因・動機別の自殺者数の年次推移

ポイント

- ・前提として、多くの場合自殺の背景には複合的な要因が絡まり合っており、単独の原因に対処をすれば、自殺を防ぐことができるという単純な問題ではない。
- ・その上で、自殺者の原因・動機を見ると健康問題が最も多く、続いて経済・生活問題、家庭問題、勤務問題、となっている。

●自殺対策の経緯

●近年の取り組み（第4次自殺総合対策大綱の概要、こどもの自殺対策緊急強化プラン）

ポイント

- ・平成18年の「自殺対策基本法」を起点として、これまで国はその時々々の自殺問題の現状に対して様々な政策を打ち出し、自殺問題に積極的に取り組んできた。
- ・現在も、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指して、自治体・関係機関と連携しながら様々な政策を推進している。
- ・令和4年に閣議決定された「自殺総合対策大綱」においては、先ほど言及した子どもの自殺に対しての対策を強化したり、コロナ禍において深刻化した女性の自殺対策を強化したりと、社会情勢に鑑みた対策が進められている。

各項目の背景・解説②「ゲートキーパーとは」

【本項目の背景】

本項目は、自殺問題の前提知識を習得した次のステップとして「ゲートキーパーとは何か、何をするのか」というゲートキーパーの概要を理解すると同時に、ゲートキーパーの必要性を理解し、受講後の活動意欲の向上を目的としています。

「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」などの個別のスキルについては、この後のロールプレイングを通して具体的に学んでいくので、ここではゲートキーパーの概要を説明しつつ、その重要性・必要性について受講者に理解してもらうことに重点をおきましょう。

【受講者に伝えるポイント】

「ゲートキーパーとは」（テキスト P17~20）において、受講者に対しては次の点を中心に解説を行いましょう。

ポイント

- ・悩みや不安などを抱え、自殺のリスクが高まっている人は、誰しものが病院や専門機関に自ら相談に行くわけではない。そこで、友人や家族、同僚など、日常的に接する周囲の人たちが「ゲートキーパー」として、支援にあたることが重要である。

- ・ゲートキーパーの重要性は国際的にも認められており、皆さん一人ひとりの活動が、自殺対策に貢献することになる。

- ・国もゲートキーパーの重要性に注目し、「自殺総合対策大綱」などで「ゲートキーパー養成」を重点施策に掲げるなど、政策としても推進されている。

各項目の背景・解説③「自殺を考える人の心理や状態」

【本項目の背景】

本項目は、ゲートキーパーとして活動するにあたって、対象者となる自殺リスクを抱える人に対しての理解度を高めることを目的としています。

例えば、相手が社会や他者への憤りを表明した際に、この反応が自殺を考えている人に特有の心理であることを理解していれば、相手を否定せずに傾聴を続けることができるかもしれません。このように、自殺を考えている人の考え方や発言の特性を理解することで、ゲートキーパーとして適切な対応ができるようになる可能性が高まることを、受講者には伝えましょう。

【受講者に伝えるポイント】

「自殺を考える人の心理や状態」（テキスト P21~23）において、受講者に対しては次の点を中心に解説を行いましょう。

ポイント

- ・前提として、自殺を考えているすべての人に対して、テキストに記載されているすべての項目が認められるわけではない。これらの状態が見受けられない/一部しか見受けられないが、自殺を考えている人もいる。
- ・これらの項目は、自殺を考えるような状況に追い込まれると、誰しものがなり得る状態である。個人の人格・人間性とは切り離して、苦しい状況にあるからこそ発生している症状として理解する必要がある。
- ・悩みを抱える人に対して支援を行おうとすると、様々な理由から支援を断られる場合がある。支援を断る背景として、これらの心理的状況が働いている可能性を考慮し、ゲートキーパーとして見守りを続けていくことが重要。

各項目の背景・解説④「自殺の危険因子と防御要因」

【本項目の背景】

本項目は、先の項目「自殺を考える人の心理や状態」と同様に、ゲートキーパーとして活動するにあたって、対象者となる自殺リスクを抱える人に対しての理解度を高めることを目的としています。

先ほどは「絶望感」など、悩みを抱える個人の感情に起因する形でリスクを判断しましたが、本項目では「自殺の危険因子」としてより客観的な視点からリスクを判断する基準について受講者に理解してもらいます。

例えば、自殺の「危険因子」として「望ましくない対処行動」というものがあることを理解していれば、最近の飲酒量を確認するといった質問ができるようになるかもしれません。このように、自殺を考えている人の危険因子を理解することで、ゲートキーパーとして適切な対応ができるようになる可能性が高まることを、受講者には伝えましょう。

【受講者に伝えるポイント】

「自殺の危険因子と防御因子」（テキスト P25~28）において、受講者に対しては次の点を中心に解説を行いましょう。

ポイント

- ・全項目と同様に、前提として、自殺を考えているすべての人に対して、テキストに記載されているすべての項目が認められるわけではない。これらの状態が見受けられない/一部しか見受けられないが、自殺を考えている人もいる。
- ・これらの項目は、自殺を考えるような状況に追い込まれると、誰しものがなり得る状態である。個人の人格・人間性とは切り離して、苦しい状況にあるからこそ発生している症状として理解する必要がある。
- ・防御因子については「支援者の存在」「医療や福祉などのサービス」など、ゲートキーパーとのつながりがきっかけとなって補強できる因子も多い。悩みを抱える本人の様子を見ながら、防御因子を増やす方向に支援を行うことが重要である。

各項目の背景・解説⑤「ゲートキーパーとしての心得」

【本項目の背景】

ここまで、「自殺を考える人の心理や状態」「自殺の危険因子と防御因子」にて、「自殺のリスクを抱える相手」に焦点をあてて、相手の理解に関して学習をしてきました。本項目では、ゲートキーパーとして自らの振る舞いや発言に関して重要なポイントを学ぶ目的で記載しています。

たくさんの項目が列挙されているので、一度に全てを達成する必要はなく、できるところから挑戦していき、振り返りを重ねて少しずつ能力を養成していきましょう、といったように、受講者の心理的負担を取り除きつつ、前向きに学習ができるような声かけをしてもよいでしょう。

【受講者に伝えるポイント】

「自殺の危険因子と防御因子」（テキスト P29~32）において、受講者に対しては次の点を中心に解説を行いましょう。

ポイント

- ・記載されている項目は、ロールプレイング（研修用動画）内で頻繁に登場する。動画を視聴する際に、これらの項目を意識しながら視聴すると、よりゲートキーパーとしてのスキルが育成される。
- ・「自分が相談にのって困ったときのつなぎ先を知っておく」に関しては、本テキスト内でもいくつかのつなぎ先が登場する。その他にも、web 検索などで様々なつなぎ先を知ることができるので、知っておくと相談時の役に立つ。
- ・「ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切」に関しては、ゲートキーパーの負担を軽減する観点から、補足的な説明を含めて重点的に扱うのもよい。
- ・数多くの項目が挙げられているので、一度にすべて習得しようとするのではなく、繰り返し読み直して学習することを勧める。

各項目の背景・解説⑥「ゲートキーパーQ&A」

※テキストの順番上は、ここで「ロールプレイシナリオ」となりますが、ロールプレイシナリオについては本テキスト後半で別途扱っています。

【本項目の背景】

本項目は、ここまで学んできた内容について、クイズ形式で受講者が自ら考える/思い出すことを通して、学習効果を高めることを目的として記載しています。初級編・中級編・上級編とレベルが分かれています。全てまとめて受講者に回答をしてもらい、その後解説を行う方法が効率的に実施できます。

受講者にクイズを解いてもらう際には、テキストのすぐうしろに回答・解説編があるため、後ろを見ないように伝えてください。

【受講者に伝えるポイント】

「ゲートキーパーQ&A」（テキスト P151~161）において、受講者に対しては次の点を中心に解説を行う。

ポイント

- ・解説編にて新たに習得できる知識があるため、クイズに正解したかどうかにかかわらず、解説を行なう。
- ・中級編問2の解説では、自殺の背景には様々な要因があることに再度触れつつ、悩みを抱えている相手が、健康問題によって普段通りの心身の状態にないことを想定して対応する重要性を伝える。
- ・中級編問4の解説に記載されている、「死にたいと言っている人は死なない」という誤解については、テキストにてこの箇所が初出となり、重要度の高い情報なので、口頭での説明を行う。
- ・上級編問1の解説に記載されている、確認すべき具体的な行動の一覧については、テキストにてこの箇所が初出となり、重要度の高い情報なので、口頭での説明を行う。

各項目の背景・解説⑦「テキストおよび動画の活用にあたって」

【本項目の背景】

ここまでのテキストは学習を目的として記載されており、研修終了後も繰り返し読み直してもらう内容となっていました。本項目については、研修用動画を用いたロールプレイングを実施する際、受講者が円滑にロールプレイングに取り組むことができるよう、ロールプレイングの流れや注意点を記載しています。そのため、基本的には研修当日にのみ使用する項目となり、ロールプレイングを実施しない研修の場合は、使用しなくて構いません。

受講者には、ここまでの内容は研修終了後も繰り返し使用することができる、という旨を伝えてください。

【本項目の使用方法】

研修内にてロールプレイを実施する場合、受講者はロールプレイがどのような流れで進行するのか事前に理解していた方が、円滑にロールプレイングに取り組むことができます。

ロールプレイを実施する際の一般的な流れを「ゲートキーパー養成研修教材を活用したプログラム 基本パターン」(P166~167)に記載しています。この流れをそのまま研修で用いる際には、ロールプレイングを開始する前に、受講者に該当ページを開いてもらいながら、流れを説明することで、受講者は一連の流れが理解できます。

また、ロールプレイングの内容について一部変更を加える場合についても（例えば、時間の関係上フィードバックは実施しないなど）こちらのページを参照しつつ、本来はこのようなプロセスもあるが、本日は実施しない、などの説明を加えることで、受講者のプログラムへの納得感が高まります。

具体的なロールプレイの流れについて受講者が理解できたら、「ロールプレイにあたってのポイント」「ロールプレイ後のポイント」(P168~169)について説明します。

ロールプレイが初めての方はテキストを見ながら行なってよいこと、可能であれば支援者役と相談役の両方を体験すること、ロールプレイが上手にできなくても問題はないことを受講者に口頭で伝えます。

「ロールプレイ後のポイント」は、ロールプレイ終了後に意識すべきポイントですが、ロールプレイを実施する前のタイミングでまとめて説明をしておく、円滑なロールプレイにつながります。