

ファシリテーターとしての留意点

教育的アプローチ：ファシリテーターの役割について

大人はそれぞれの生活や仕事、役割を念頭に置きながら学ぶ傾向にあり、必要なことを学び、そうでないことは時に軽視される面もあるため、学習にあたっては「動機づけ」が大切になります。また、主体性を尊重することや、問題解決レベルの知識の習得が必要となります。一般に、講義は想起・解釈レベルの知識の習得が主となりますが、問題解決レベルの知識はグループワークによるディスカッションやロールプレイによる演習が役立ちます。

1) 教材について

テキストは、教科書、基本知識の習得と振り返りにも使用します。シナリオとシナリオ対応ポイントが挿入されています。視覚教材はロールモデルを示し、実践的な教育を補強するものです。ゲートキーパー手帳（簡易型リーフレット）は、携行教材として時々見ることで、受講後の教育効果を補強することにも役立ちます。また、例えば、受講証を用意することなどは参加者の受講意識を高めることにもなります。

本教材は、テキスト、視覚教材、手帳（簡易型リーフレット）が相互対応しており、教育内容が連動することにより様々な媒体で同じことが伝達され、教育内容が繰り返し学習できるように工夫しています。

相談先などの情報についてはそれぞれの地域の窓口や機関の情報提供が必要なときには地域のリーフレット等を活用していただくことをおすすめします。

2) ゲートキーパー研修のファシリテーターについて

研修全体を通して、ファシリテーターに求められる視点は

- ・教育目標としての支援の知識や意識を伝えること
- ・受講者のスキルの向上を目指すこと
- ・上記を達成する方法として、研修内での体験やふりかえりを設計することになります。

研修では、参加者の主体的・能動的な関わりを大切にし、体験型プログラムとしてロールプレイ、グループワーク等を取り入れるなどして、プログラムの参加を通して、より良い対応を参加者が考えられることも大切です。したがって、演習を実践しながら、フィードバックやふりかえりも大切にすると良いでしょう。

また、講師を務めるにあたって、「自分は専門家ではないから教えられない」と感じる方もいると思います。しかし、良好なファシリテーションにおいては、プログラムを「参加者に教える」というよりは、むしろ進行をしながら「参加者と一緒にプログラムを通して学んでいく」という姿勢が重要となります。

3) ファシリテーターの役割

ファシリテーターはロールモデルでもあり、学習者が積極的に関与できるようにエンパワメントし、受講者の知識や経験レベルを踏まえたポジティブフィードバックや建設的なコメントを加えましょう。演習やディスカッションは自らの実践を振り返る機会や練習となります。

正しい答えを教えるということも大切ですが、一緒に学んでいくという姿勢を大切にしましょう。真面目な姿勢で、ユーモアはあってもわずか、スパイス程度に留めて、フィードバックは気付いたことすべてではなく、受け手が対処できる量（1つか2つ）を扱うと良いでしょう。

フィードバックにあたっては、受講者の気持ちに配慮し、受講者の利益になるか考えましょう。そして、良い、悪いといった評価・批判ではなく、具体的にどうしたら問題が解決するかを話し合うよう促しましょう。

また、受講者と対決姿勢はとらないように心がけ、例えば受講者が「意味があるのか？」などと質問されたら、「どのような点でそう思いましたか？」「やってみて普段の活動と違いはありましたか」、「上級者にはものたりないかもしれません」などと伝えてみるのも一つです。また、研修ではグループに目を向けて、沈黙的・依存的な参加者への介入として、例えば、「どんなことが話題になったか教えてくださいか？」などと伝え、意見の抽出をすることも役立ちます。また、それぞれの参加者が主体的に関われるように、「皆で意見を出し合ってください」と言って、それぞれの参加者への意見を促してみましょう。

4) 研修プログラムについて

ゲートキーパーにおける教育は基本段階からステップアップを図ります。基本スキルからの積み重ねで、徐々に対応技法を学ぶように声かけをしていきましょう。

また、想定される受講対象者に応じて教育プログラムを組みましょう。時間枠としては、1回の研修なのか2回以上なのか考慮し、いずれにしても段階的に教育を考えましょう。

そして、対象者の目的に応じてプログラムの内容を考えましょう。例えば、1) ボランティア等への基礎編、応用編など段階的な教育、2) 職場や医療など普段の業務での意識づけ、3) それぞれの領域を超え、ネットワーク構成員などが支援の対象領域を学ぶ、など、参加者の目的を考慮しましょう。

5) 研修目的の事前周知

ゲートキーパー研修は支援者としての内容を学ぶ機会です。一方、たとえば、自分の病気の理解のために来るような参加者がいるということも想定されます。事前に支援を学ぶプログラムであることを周知しておく必要があります。また、研修内外を問わず、普段からゲートキーパーへの普及啓発を大切にしましょう。「研修を受けないとゲートキーパーになれない」というように思っている方もおられます。

6) ゲートキーパー自身のセルフケア

ゲートキーパー活動をしていく時に、ゲートキーパー自身もストレスにさらされることがあります。様々なストレスを抱え、業務にあたっておられる可能性もあると思います。ストレス対処として、セルフケアも大切です。ぜひ、ご自身のケアも大事に過ごしていただけたらと思います。

セルフケアとして1) 自分のストレスに気づく、2) ストレスに対処する、3) 抱え込まず、孤立しない、という三つのことが大切になります。

過度のストレスにさらされてくると、さらに「身体面」・「精神面」・「行動面」で様々な症状が現れます。一例ですが、身体面では肩こり、頭痛、倦怠感、不眠、食欲不振や過食、発汗、アルコール・カフェイン・喫煙等への気持ちが増すなど、精神面では無気力感、集中力の欠如、イライラ・不安・怒り等のネガティブな感情や自責的な感情の増加傾向など、行動面では遅刻や欠勤が増える、仕事でミスが増える、人付き合いが悪くなる、攻撃的な言動が増えるなどさまざまな影響が現れることがあります。

ストレス対処の基本は以下の3つのRです（厚生労働省「こころの耳」より）。健康的なライフスタイルやストレス対処を生活の中に取り入れていきましょう。

- ・レスト（Rest）：休息、休養、睡眠
- ・レクリエーション（Recreation）：運動、旅行のような趣味娯楽や気晴らし
- ・リラックス（Relax）：ストレッチ、音楽などのリラクセーション

研修においても、日常で取り入れられるようなストレッチやマッサージ、呼吸法、アロマなどのリラクセーションや、健康的なライフスタイルなどの話題を取り上げたり、演習を取り入れるなどの工夫も良いでしょう。

また、信頼できる他者とのつながりも重要なストレス緩衝要因です。困難を抱えた時には相談することや支援へつながることを大切にしたいと思いますので、研修の時にもゲートキーパー活動をしていることへの労いの言葉をかけることや、自分自身のセルフケアや相談も大切であることを伝えていただくと良いです。

研修教材を活用したプログラムの基本要素

今回作成された「子ども編（親子対応）」「女性編（育児中）」「勤労者編」のテキスト、視覚教材等を活用して研修実施をする上で、典型的なプログラム構成を示しています。それ以外のシナリオを使用する場合でも参考にいただけますので、ぜひご活用ください。

（※研修用テキスト P166 と同様の内容となります）

1. オープニング

プログラムの趣旨や、進め方についての簡単な説明をします。

2. 視覚教材「悪い対応（ありがちな対応）」視聴

ゲートキーパー養成研修の各領域のビデオの悪い対応（ありがちな対応）を視聴します。

3. 「悪い対応」についてのグループワークでディスカッション

ビデオ視聴やロールプレイを通して、感じたこと、体験したことをグループでディスカッションします。

4. 全体フィードバック：各グループで出た意見を全体で共有します。

5. リーフレット（誰でもゲートキーパー手帳）やテキストを用いた講義をします。

6. 視覚教材「良い対応」視聴

ゲートキーパー養成研修の各領域のビデオの良い対応を視聴します。

7. 「良い対応」についてのグループワークでディスカッション

ビデオ視聴を通して、感じたこと、体験したことをグループでディスカッションします。

8. 「良い対応」のシナリオを活用したロールプレイ

グループ内でお互いに役割を交代してやってみるとよいでしょう。もし、時間がないときには視聴だけでも良いです。絶対的な「正しい対応」があるのではなく、参加者全員が、「体験から考える」ことが目的である、と強調します。参加者におおよその時間の目安も伝えてください。

9. 「良い対応」についてのグループワーク・ディスカッション

ビデオ視聴やロールプレイを通して、感じたこと、体験したことをグループでディスカッションします。

10. フィードバック

ビデオ視聴やロールプレイを通して、感じたこと、体験したことをグループでディスカッションをします。

11. 全体フィードバック

各グループで出た意見を全体で共有します。

12. クロージング

ロールプレイの役割を解除します。

例) お互いに拍手で労うなど。

ロールプレイ上の留意点

●ロールプレイにあたって

1. グループの初回のロールプレイでは、シナリオテキストをそのまま読みながらすすめると、「ロールプレイは得意でない」という参加者でも取り組みやすいでしょう。2回目以降は少し話を修正してすすめてもよいです。

2. 相談者と支援者のそれぞれの役割を経験できて役立ちます。

3. 演ずる人が「うまくいかない」と悩んでいる場合には、体験してみることが大切であって、うまくやることが目的ではないとエンパワメントしましょう。

●ロールプレイ後

1. まれに、役に入り込みすぎたり、過去の自分の体験と照合して、強い精神的反応（自責感、無力感）を起こす参加者がいます。それを避けるために、デロール（役割解除）が必要です。立ち上がってストレッチをしたり、深呼吸をしたりさせましょう。また、お互いに拍手で労うのもよいでしょう。ロールプレイ後のディスカッションは、デロールの役割もはたします。

2. 全般にわたって、ポジティブ・フィードバックにつとめます。茶化してはいけません。

3. グループの参加者からの感想を聞きます。

①はじめに、支援者役に感想を聞きましょう（負荷が一番高い役のため）
全般的感想、工夫した点、難しかった点、気づいた点。それを踏まえて、他の参加者にふってもいいです。

②次に、相談者役に感想を聞きましょう。

全般的感想、支援者の良かった点（相談者役の視点から）、支援者が改善するとさらに良くなると思われる点

③最後に、オブザーバーに尋ねましょう（4人グループの場合）

全般的感想、よかった点、改善するとさらに良くなると思われる点

●受講者からのよくある反応への対応

反応①：「難しかった」

返答例

“どんな点が難しかったですか？”

“初めてで演技をしながら、という難しさもあると思います。”

反応②：「かえって自信を失った」

返答例

“こうやって、相談者の立場になって悩んでみるのも、このロールプレイの目的ですから、ちょっと自信を失うくらいが、健全なのです。”

“思ったより難しい、というのがみなさんの感想です。”

“だからこそ、これからもゲートキーパーの役割を意識して、練習をしていてください”

研修時間に応じたプログラム例

ゲートキーパー養成研修を実施する上で、対象や地域の状況によって確保できる研修時間はそれぞれ違うことも想定されます。このため、基本要素も念頭におきながら、時間に応じたプログラム例を示しています。

あくまで例ですので、これらのプログラムも参考にしながら、これらの研修項目に加えて、地域の課題を取り上げることや、学習したいテーマを抱き合わせで入れることなど、研修実施にあたって柔軟な活用をしていただきたいと思います。

研修にあたっては、プログラムに様々な項目を入れ過ぎて、あわただしく進むよりは、項目を減らしても、ゆとりを持ってすすめて、参加者同士のディスカッション、交流なども大事にすると良いでしょう。

●全日～2日間実施の内容例

時間を十分にとれる研修会では、さまざまなゲートキーパーが知る必要のある内容の講義を深く学び、基本的な演習や、応用的な演習を組み込み、地域の支援についても学べることができます。

【研修項目】

1. 我が国の自殺の現状と対策 (第4版テキスト P5)
2. ゲートキーパーとは (第4版テキスト P17)
3. 自殺を考えている人の心理や状態 (第4版テキスト P21)
4. 自殺の危険因子と防御因子 (第4版テキスト P25)
5. ゲートキーパーとしての心得 (第4版テキスト P29)
6. 自殺の危険性のある人への対応：危機介入の4 STEP
 - (1) STEP 1 対象の認識:気づき (第3版テキスト P252)
 - (2) STEP 2 初期対応：適切な心理的なはたらきかけ (第3版テキスト P253)
 - (3) 演習：温かみのある印象を与えよう (第3版テキスト P270)
 - (4) 傾聴のポイント (第3版テキスト P254)
 - (5) 承認の実践 (第3版テキスト P255)
7. 演習：傾聴ロールプレイ②聞かない対応 (第3版テキスト P272)
8. 演習：傾聴ロールプレイ③聴く対応 (第3版テキスト P272)
9. 演習：悪い対応（ありがちな対応）の動画視聴およびロールプレイ
10. 演習：良い対応の動画視聴およびロールプレイ
11. 問題解決、社会資源の活用と連携 (第3版テキスト P259)
12. アサーションについて (第3版テキスト P261)
13. 演習：アサーティブな伝え方 (第3版テキスト P287)

- 14. 連携・つなぎについて (第3版テキスト P262)
- 15. 支援の継続について (第3版テキスト P265)
- 16. ゲートキーパー自身のセルフケア (第4版テキスト P32)

※「第4版テキスト」「第3版テキスト」について

各項目に記載されている「第4版テキスト」とは、令和6年作成の、表紙が緑文字となっているテキストを指します。「第3版テキスト」とは、平成25年作成の、表紙が青文字となっているテキストを指します。

いずれも、厚生労働省ホームページにて閲覧・ダウンロードいただけます。
「ゲートキーパー養成研修用テキスト」とご検索ください。

●1 時間実施の内容例

1 時間程度の研修ではゲートキーパーのエッセンスを学べるようにすると良いでしょう。

1. 研修項目 1「我が国の自殺の現状と対策」（研修開催の背景等を含めて）
2. 研修項目 2～4 をゲートキーパー手帳等を活用し簡易的に説明
3. 研修項目 9「悪い対応（ありがちな対応）」の動画視聴
 - ・研修の対象者に合わせて使用する研修動画を選定し、動画内の悪い対応（ありがちな対応）編を視聴
 - ・2 名 1 組となり、視聴しての感想、どんな点が悪い（ありがちな）対応であったかをディスカッションする
 - ・何組かからインタビュー
 - ・講師より悪い対応（ありがちな対応）の解説
4. 研修項目 6（2）「初期対応：適切な心理的はたらきかけ」の説明
5. 研修項目 6（3）演習「温かみのある印象を与えよう」の実施
 - ・演習の実施方法はテキストを参照
6. 研修項目 6（4）「傾聴のポイント」の解説
7. 研修項目 10「良い対応」の動画視聴
 - ・研修の対象者に合わせて使用する研修動画を選定し、動画内の良い対応編を視聴
 - ・2 人 1 組となり、悪い対応との比較、どのような点が良い対応だったなどをディスカッション
 - ・何組かからインタビュー
8. 全体の振り返り
9. 研修項目 16「ゲートキーパー自身のセルフケア」の説明
10. まとめ

●2 時間～2 時間半実施の内容例

2 時間半程度の内容では、1 時間実施の内容に加えて、ゲートキーパーのエッセンス、基本演習、ロールプレイなどの演習を組み込むことができます。

1. 研修項目 1「我が国の自殺の現状と対策」（研修開催の背景等を含めて）
2. 研修項目 2～4 をテキストやゲートキーパー手帳等と併せて説明
3. 研修項目 9「悪い対応（ありがちな対応）」の動画視聴
 - ・研修の対象者に合わせて使用する研修動画を選定し、動画内の悪い対応（ありがちな対応）編を視聴
 - ・2 名 1 組となり、シナリオに沿ってロールプレイを行う。ロールプレイは、相談者役と支援者役を入れ替えて 2 回行う
 - ・ロールプレイを行なったの感想を話し合う
 - ・何組かからインタビュー
 - ・講師より悪い対応（ありがちな対応）の解説
4. 研修項目 6（1）「対象の認識：気づき」の説明
5. 研修項目 6（2）「初期対応：適切な心理的はたらきかけ」の説明
6. 研修項目 6（3）演習「温かみのある印象を与えよう」の実施
 - ・演習の実施方法はテキストを参照
7. 研修項目 6（4）「傾聴のポイント」の説明
8. 研修項目 6（5）「承認の実践」の説明

9. 研修項目 10「良い対応」のロールプレイ実施
 - ・研修の対象者に合わせて使用する研修動画を選定し、動画内の良い対応編を視聴
 - ・2名1組となり、シナリオに沿ってロールプレイを行う
 - ・ロールプレイを行なったの感想を話し合う。感想を話す際には支援者役が先に話す
 - ・相談者役と支援者役を入れ替えて再びロールプレイを行う
 - ・ロールプレイ後、再び感想を話し合う
10. 全体の振り返り
11. 研修項目 16「ゲートキーパー自身のセルフケア」の説明
12. まとめ

●3 時間～半日実施の内容例

3 時間～半日の研修では、地域の統計等の状況の内容と合わせて、ゲートキーパーのエッセンス、基本演習、ロールプレイなどの演習を組み込むことができます。十分な時間を取り、ゆとりをもって研修を進めることができます。

1. 研修項目 1「我が国の自殺の現状と対策」（研修開催の背景等を含めて）
2. 研修項目 2～4 をテキストやゲートキーパー手帳等と併せて説明
3. 研修項目 7「演習：傾聴ロールプレイ 聞かない対応」の実施
 - ・演習方法はテキストを参照
4. 研修項目 6（1）「対象の認識：気づき」の説明
5. 研修項目 6（2）「初期対応：適切な心理的はたらきかけ」の説明
6. 研修項目 6（3）演習「温かみのある印象を与えよう」の実施
 - ・演習方法はテキストを参照
7. 研修項目 6（4）「傾聴のポイント」の説明
8. 研修項目 6（5）「承認の実践」の説明
9. 研修項目 8「演習：傾聴ロールプレイ③聴く対応」の実施
 - ・演習方法はテキストを参照
 - ・1 人が終わったときには、承認のメッセージを伝えることを説明
 - ・終了後、悪い対応との比較を含めてディスカッション
10. 研修項目 14「連携・つなぎについて」の説明
11. 研修項目 15「支援の継続について」の説明

12. 研修項目 10「良い対応」のロールプレイ実施
 - ・研修の対象者に合わせて使用する研修動画を選定し、動画内の良い対応編を視聴
 - ・2名1組となり、シナリオに沿ってロールプレイを行う
 - ・ロールプレイを行なったの感想を話し合う。感想を話す際には支援者役が先に話す
 - ・相談者役と支援者役を入れ替えて再びロールプレイを行う
 - ・ロールプレイ後、再び感想を話し合う
13. 研修項目 12「アサーションについて」の説明
14. 研修項目 13「演習：アサーティブな伝え方」の実施
 - ・演習方法はテキストを参照
 - ・各デモンストレーションを実施した後、2人1組になって演習
 - ・攻撃的、非主張的、アサーションの順に行う
 - ・振り返り、感想の共有
15. 全体の振り返り
16. 研修項目 16「ゲートキーパー自身のセルフケア」の説明
17. まとめ