ゲートキーパー養成研修
講師用テキスト

あなたも、“**ゲートキーパー**”の輪に加わりませんか？

気づき	傾聴	つなぎ	見守り
家族や仲間の変化に気づいて、声をかける	本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける	早めに専門家に相談するよう促す	温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

本テキストについて

本テキストは、地域におけるゲートキーパー養成研修に活用できるよう、「ゲートキーパー養成研修用動画」「ゲートキーパー養成研修用テキスト」とともに、厚生労働省において作成いたしました。

本テキストは「ゲートキーパー養成研修」を実施する講師の皆様に向けたテキストとなっております。上記動画・テキストに準じて作成をしておりますので、合わせてお読みいただき、研修を実施する上でのポイントをご習得いただけますと幸いです。

本テキストを活用したゲートキーパー養成研修の実施など、誰もがゲートキーパーの知識を身につけていただけるよう、地域において自殺対策の推進に幅広くご活用いただければ幸いです。

令和7年3月

厚生労働省自殺対策推進室

目次

1. 総論：ゲートキーパー養成について ･････････････････････ 1

2. 各論：各項目の背景・解説 ･･････････････････････････････ 19

3. ロールプレイシナリオ解説 ････････････････････････････ 31

4. 研修教材を活用したプログラムについて ････････････ 45

5. 参考資料 ･･ 57

総論：ゲートキーパー養成について

ゲートキーパー養成研修にあたっての指導者の役割

【ゲートキーパー養成の重要性】

自殺対策における「ゲートキーパーJ（gatekeeper 門番）とは、精神科医療機関や法律的機関など専門性のある機関よりも専門性の強度の低いレベルの階層の支援で、自殺の危険性がある者への対応を行う役割を担っています。

Prof. Rutz W はスェーデンのゴットランド島で一般医に対する 2 日間教育プログラムを行い、うつ病の知識・理解や自殺リスク評価、診断と治療の能力が向上しました。そして、2 年後、ゴッドランド島では島を離れて治療するものや入院するものは減少し、自殺率が低くなりました。この取り組みが自殺対策におけるゲートキーパーの役割の重要性を明らかにした古典的取り組みとして知られています。

例えば、WHO では、ゲートキーパー訓練プログラムは、抑うつ症状や自殺リスクを有する人の精神保健サービスの利用率を上昇させ、自殺リスクを減少させるのに有効であることが確認されていることを示しています [1]。また、ゲートキーパートレーニングは、今のところ自殺や自殺企図率を減少させるという決定的なつながりは認められていないものの、ベストプラクティスであるとも伝えています [2]。

---

[1] WHO: Towards Evidence-based suicide prevention programmes　（Capp, Deane, and Lambert 2001, Kataoka et al. 2007, Simpson, Franke, and Gillett，2007）

[2] Preventing suicide： A global imperative（WHO，2014）

自殺対策大綱の重点施策の推移とゲートキーパー養成の位置づけ

2006(平成18)年に自殺対策基本法が制定され、それに続き 2007(平成19)年に制定された 2007(平成19)年の自殺対策大綱は 5 年ごとに改定されてきたが、「4.自殺対策にかかわる人材の確保、養成及び資質の向上を図る」として、ゲートキーパー養成が重要課題として位置づけられてきた。自殺対策における対策のインパクトの一つとして、地域でゲートキーパーを育成することにより、地域における参加型支援が実現されることにあります。

国家的ゲートキーパー養成の推進として，内閣府自殺対策推進室では、ゲートキーパー養成研修プログラムの開発と普及として、2010(平成22)年度から 2012(平成24)年度にかけて自殺対策ゲートキーパー養成研修用テキストとその視覚教材が策定されました。内閣府自殺対策推進室(現在は厚生労働省)ホームページ等で行政のみならず，国民だれもが活用できる体制となって、普及をはかってきました。そして、現在、地域ではさまざまな領域で自殺対策の一環でゲートキーパー養成が試みられています。

ゲートキーパー養成研修にあたっての指導者の基本認識

【成人学習理論(Andragogy)】

ゲートキーパーの養成にあたっては、その対象は大人であり、それぞれに学び方や教え方経験が異なります。学習するものの主体性を大切にしなければいけませんし、「支援ができるようになる」という問題解決レベルでの学習内容の習得が求められます。

【講義の教育の限界】

講義による教育は時に受講者が受け身となることや、「ゲートキーパーについて聞いたことがある」という想起・解釈レベルの知識習得はできますが、「ゲートキーパーの対応ができる」という問題解決レベルの知識は講義型のプログラムでは身につきません。

【ゲートキーパー養成の教育の原則】

ゲートキーパーの教育にあたっては、学ぶものが主体的に、また積極的に関与していることが求められます。そして、ゲートキーパー養成研修の内容は学ぶものの生活上の問題とかかわる内容であり、指導者はロールプレイやグループワークなどのシミュレーションや実践的なグループワークの機会を与え、指導者からの建設的なフィードバックを与え、学ぶものの実践を振り返る機会となることが重要です。

そして、支援のスキルアップの過程(図 1)は基本スキルに基づく基本段階のステップアップです。対応を階段状にスキルを身に着けたものが、最終的に習得した支援法を他者に教える教育者となります。つまり、指導者はゲートキーパーのロールモデルであることを意識しておく必要があります。

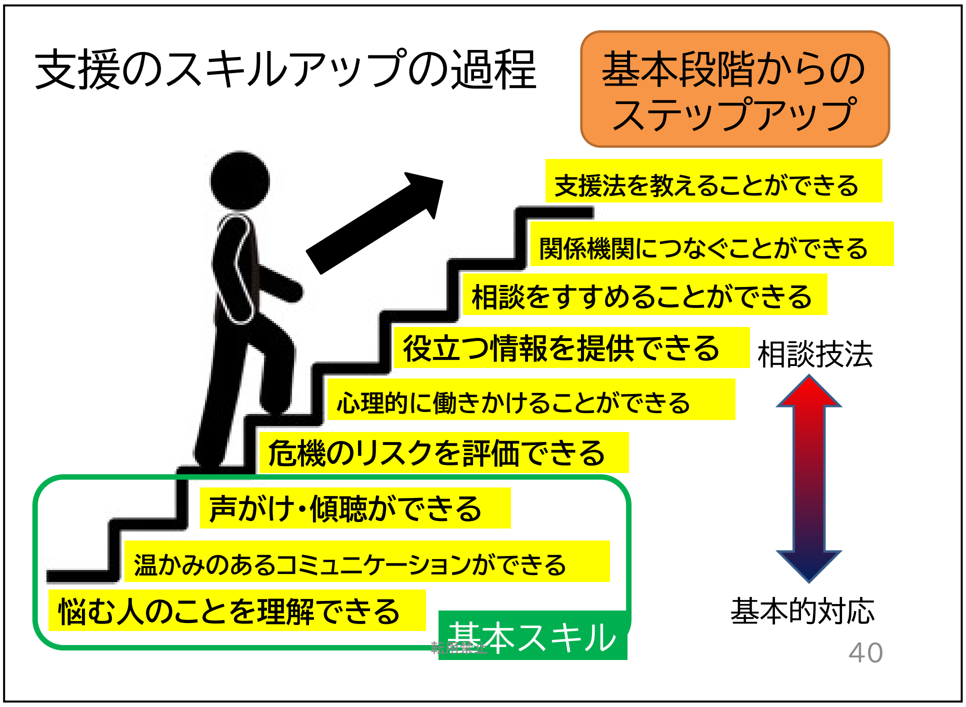
【ゲートキーパー養成研修のプログラム要素】

このゲートキーパー養成研修のプログラムでは、知識/意識/スキルに焦点をあて、構造化され、体験型の教育が可能にしています。そのため、視覚教材を作成し、ロールプレイやグループワークなどで活用できるようにしています。

そして、研修にあたっては、指導者と受講者の双方向性教育が可能になるようにしており、さらに受講者自身の感想、また指導者によるフィードバックなどにより学習内容の到達が確認できるようにしています。

厚生労働省のホームページ等を通じたプログラム提供により、受講者の場所・時間が限定されない工夫や振り返り学習が可能としています。さらに、ゲートキーパー手帳や養成研修テキストを配布することにより、持続的な効果への工夫が配慮されています。このような、幾つかの教材と次元の異なる要素のプログラムを提供することにより、学習意欲が低下しないような工夫をしています。

図1



ゲートキーパー養成研修にあたっての指導者の教育法

【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。

　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。

【研修プログラム内容を考える上のポイント】

　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が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。

- 時間枠：1回なのか2回以上なのか
  - いずれにしても段階的に教育を考えましょう
- 成長モデルか普段の業務の中での啓発か
  - ボランティア等への基礎編、応用編など段階的な教育
  - 職場や医療など普段の業務での意識づけ
  - 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
- 確保できる時間により、構成要素を検討する
  - 講義、個別なスキルの教育、事例を通したロールプレイ、グループワーク等

【研修全体を通して大切な視点】

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。

- 教育目標：支援の知識や意識、スキルの向上
- 方法：**体験やふりかえりを通して学ぶ**
- 参加者の**主体的・能動的な関わり**を大切にする
  - 体験型プログラム：双方向性の講義、ロールプレイ、グループワーク等
  - 体験型プログラム：ロールプレイ、グループワーク等
  - プログラムの参加を通して、よりベターな対応を参加者が考える
  - 自分の体験も振り返られることも大切である
- 実践しながら、**フィードバックや振り返り**も大切にする

【良い指導者とは】

- 正しい答えを教えるというより、**一緒に学んでいく**という姿勢が大切です。
- **真面目で真摯な姿勢**で行いましょう。ユーモアはあったとしても、スパイス程度です。
- 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)**を扱いましょう。
- フィードバックでは、相手の気持ちに配慮し、相手の利益になるか考えましょう
- 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**を話し合うように、促しましょう。
- **対決姿勢はとらない**ようにしましょう：
  - たとえば、「意味があるのか？」などの問いがあったとしても、「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」などと振り返ったり、エンパワメントすることが重要です。
- **小グループにも目を向けましょう：**
  - 沈黙的・依存的な参加者への介入：意見の抽出
    「どんなことが話題になったか教えてくれますか？」
  - 自己主張の強い参加者への介入：他の参加者への分散
    「皆で意見を出し合ってください」

【指導者のスタンス】

- 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。
- **良好なファシリテーション**とは、プログラムを「参加者に教える」というよりは、むしろ、司会やナビゲーターのように、**プログラムの進行役**となり、**「参加者と一緒にプログラムを通して学んでいく」という姿勢が効果的**となります。
- 参加者の**参加意識を高め、参加意欲をエンパワメントし、参加型、そして双方向性の方法を取り入れて、体験を通した学びにつなげることが効果的**です。
- もちろん、専門家などがファシリテーターを行うときには、**専門的な見地からの話も重要**になります。

【フィードバックのポイント】

指導者は講義やロールプレイ、グループワークを通じて、受講者へのフィードバックの機会があります。その時、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）を扱うことが大切です。そして、その時、相手の気持ちに配慮し、相手の利益になるか考えるとよいでしょう。良い、悪いといった評価的・批判的なアプローチではなく、具体的にどうしたら問題が解決するかを話し合うような、建設的な、そしてポジティブ・フィードバックによりエンパワメントすることを心がけましょう。

【研修内容の事前周知】

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。

- ゲートキーパー養成研修は**支援者としての内容を学ぶ**機会です。
  - たとえば、困難を抱えた方が自分の理解のために来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。

- 普段から**ゲートキーパーの役割を担っている**ことの気づき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。受講者に対して、普段から寄り添い、支える役割を担っていることの気づきを与えましょう。

【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。すでに傷つき体験を持っている方も少なくありません。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。ゲートキーパー養成研修においても、そのようなすでにゲートキーパー活動を担いながら、疲弊している方もおられることに留意しながら、受講者へのケア的な視点も指導者として意識していただくとよいでしょう。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て欲しいと思いので、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。

ゲートキーパー養成研修プログラムの内容と教材について

【ゲートキーパー養成研修プログラムの背景】

ゲートキーパー養成研修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が、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。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、という旨を伝えていただくとよいでしょう。

【ゲートキーパー養成研修プログラムの教材】

ゲートキーパー養成研修プログラムの教材は、本指導者向けテキスト以外に受講者にテキスト、視覚教材（ビデオ）、ゲートキーパー手帳（簡易型リーフレット）が用意されています。「話題を変え」たり、「視聴覚教材」を活用するなどができます。

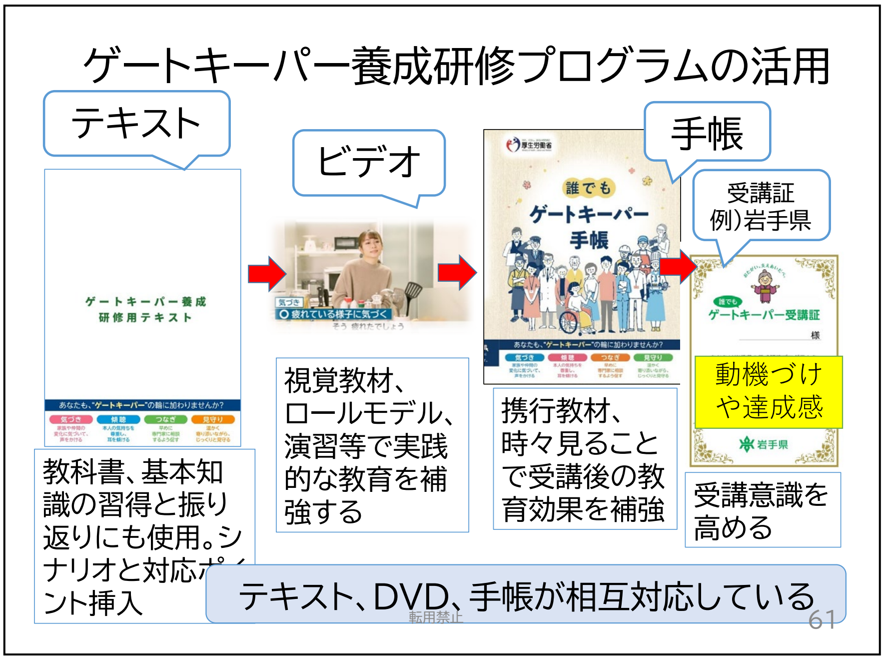
テキストは教科書であり、ゲートキーパーの基本知識の習得と振り返りにも使用できます。受講者が自分の体験と結び付けられるようなシナリオとビデオがいくつか作成されています。視覚教材のビデオで、ロールプレイやグループワークにも活用するシナリオと対応ポイントが挿入されています。視覚教材のビデオは、ゲートキーパーのロールモデルでもあり、ロールプレイ演習やグループワーク学習等で実践的な教育を補強するものです。ゲートキーパー手帳は、携行教材として活用ができ、研修終了後も携行したり、時々見ることで受講後の教育効果を補強するものです。

そして、これらの教材が相互に対応しています（**図 2**）。本教材は、テキスト、視覚教材、手帳（簡易型リーフレット）が相互対応しているおり、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。

一方、動機づけや達成感につながり、受講意識を高めるために、実施主体で受講証などを発行・配布する場合がありますが、本教材では受講証は含まれていません。それぞれの研修実施主体などで、受講証を準備することも良いでしょう。

また、地域の関連機関や相談機関などの情報はテキストには含まれていません。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。たとえば、研修において地域で活用されている関連機関や相談機関のリーフレットやチラシなどを一緒に配布するなどして、ゲートキーパーのつなぎの役割の手助けとなるような情報提供を行うことと良いでしょう。

図２



【ゲートキーパー養成研修プログラムの教育領域（図３ ）】

1. 基礎的知識：悩みを抱えた人の心理状態、危険因子など

悩みを抱えている人の心理や自殺の危険因子、防御因子の教育が必要なときには、厚労省（内閣府）ゲートキーパー養成研修プログラムのテキストや手帳等を活用するとよいでしょう。

2. コミュニケーション：適切な態度、傾聴や共感を示すスキル

基本スキルや姿勢の教育が必要なときには、厚労省（内閣府）ゲートキーパー養成研修プログラムの心得編等を活用するとよいでしょう。

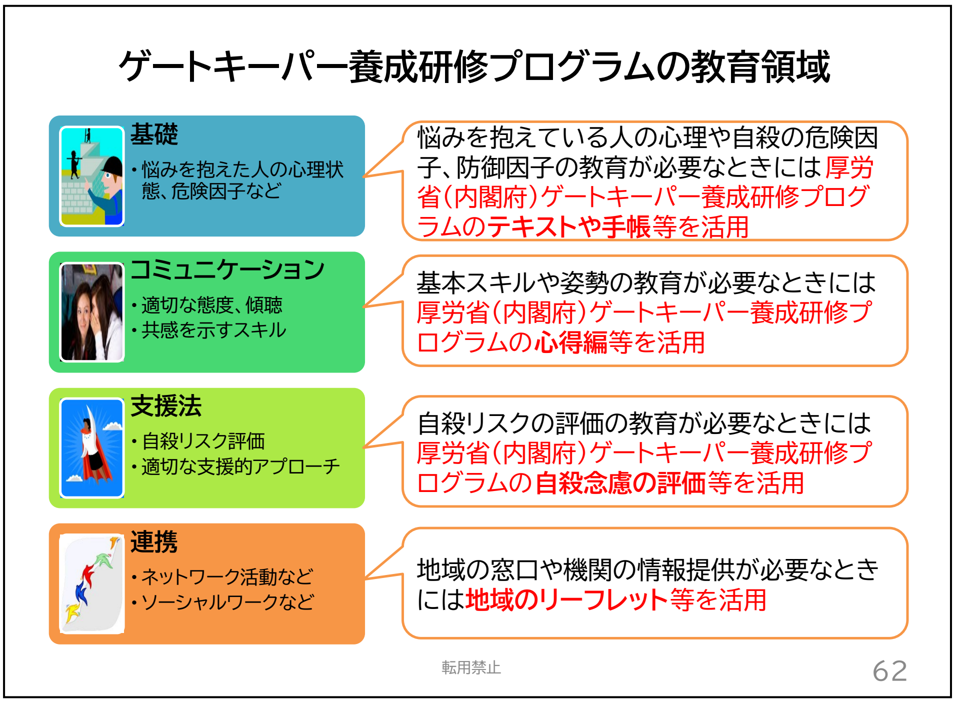
3. 支援法：「気づき」「声がけ」「傾聴」「つなぎ」「見守り」と自殺リスク評価や適切な支援的アプローチ

自殺リスクの評価の教育が必要なときには、厚労省（内閣府）ゲートキーパー養成研修プログラムの自殺念慮の評価等を活用するとよいでしょう。

4. 連携：ネットワーク活動などや、ソーシャルワークなど。

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するとよいでしょう。また、ネットワークや協議会構成員へ教育することも連携を促進することにもなります。

図３



【ロールプレイと事後の感想やフィードバック、アフターケアとしての役割解除】

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」（P198～199）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理解が得られやすいと思います。

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伝えていただくとよいでしょう。

（ロールプレイについて）

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。

（役割解除）

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。

（ロールプレイ後の感想、シェア）

1. 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、気づいた点をグループ内でシェアをしましょう。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（うつ病）に感想を聞きましょう。
   全般的感想、支援者の良かった点（住民（うつ病）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

2. ロールプレイにあたっては、さまざまな事情からやりたくないという方もいますが、そのような場合にはオブザーバーとして参加していただくなどする配慮が必要です。プログラムを実施する上で、ロールプレイを行うことを研修会前やロールプレイ開始前に前もってアナウンスしておくとよいでしょう

（研修終了後のエンパワメント）

- 「難しかった」という感想への対応

  “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。”

- 「かえって自信を失った」という感想への対応

  “こうやって、患者さん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。”

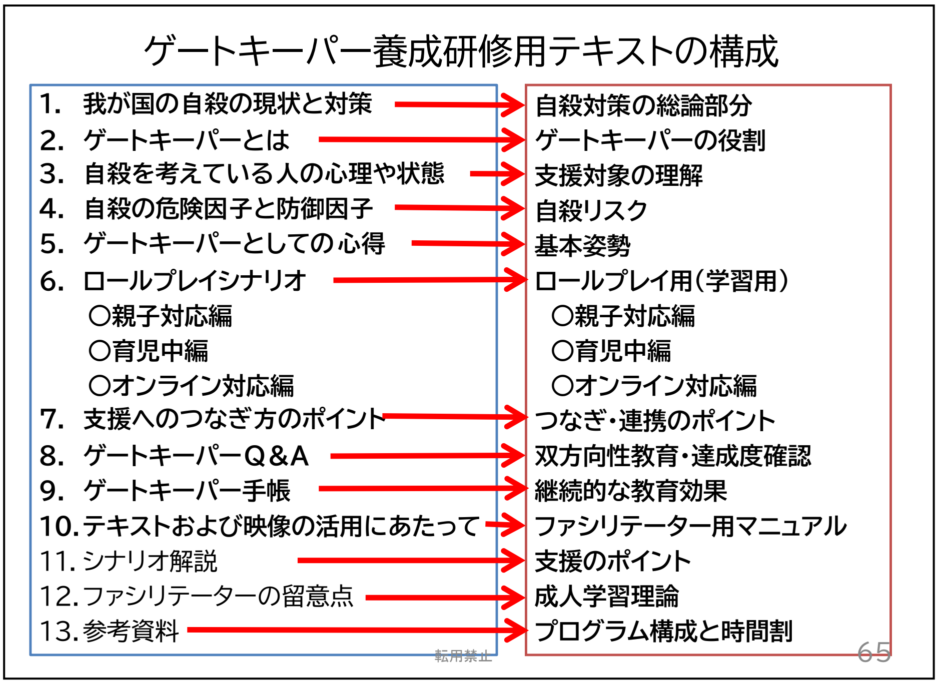
  “思ったより難しい、というのがみなさんの感想です。”

  “だからこそ、これからも、役割を意識して、練習をしていってください。”

【ゲートキーパー養成研修用テキストの構成】

ゲートキーパー養成研修用テキスト（例は2024版）の構成は、自殺対策の基本的知識、ゲートキーパーの役割と、支援対象の理解、自殺リスク、基本姿勢、ロールプレイ用シナリオ、つなぎ・連携のポイント、Q＆A、ゲートキーパー手帳、シナリオ解説、実際のプログラム構成と時間割の例示、などで構成されています（図4）。

図4



ゲートキーパー養成研修用テキストの構成
1. 我が国の自殺の現状と対策
2. ゲートキーパーとは
3. 自殺を考えている人の心理や状態
4. 自殺の危険因子と防御因子
5. ゲートキーパーとしての心得
6. ロールプレイシナリオ
○親子対応編
○育児中編
○オンライン対応編
7. 支援へのつなぎ方のポイント
8. ゲートキーパーQ&A
9. ゲートキーパー手帳
10.テキストおよび映像の活用にあたって
11.シナリオ解説
12.ファシリテーターの留意点
13.参考資料
自殺対策の総論部分
ゲートキーパーの役割
支援対象の理解
自殺リスク
基本姿勢
ロールプレイ用（学習用）
○親子対応編
○育児中編
○オンライン対応編
つなぎ・連携のポイント
双方向性教育・達成度確認
継続的な教育効果
ファシリテーター用マニュアル
支援のポイント
成人学習理論
プログラム構成と時間割
転用禁止
65

各論：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」

【自殺対策の背景】

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、中高年の自殺者数が多いことなど自殺問題における基本的知識を受講者が得ることができます。受講者にゲートキーパーとしての自殺対策への理解を促し、自殺対策への協力や関与を受講者に要請し、ゲートキーパーの役割の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 P1～7)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
- 年齢階級別の自殺者数の推移
- 自殺の原因・動機の推移(令和4年～令和5年)
- 自殺対策の経緯
- 近年の取組(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が、近年、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。

● 年齢階級別の自殺者数の推移

ポイント

・ 平成 22 年から令和元年にかけては、ほとんどの年齢階級で自殺者数が減少傾向であったが、令和2年以降は多くの年齢階級で増加又は横ばいであり、「50～59歳」は直近3年連続で増加している。

● 自殺の原因・動機の推移（令和4年～令和5年）

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

ポイント

・我が国は自殺率が高く、「社会の問題」として自殺対策基本法の成立と自殺総合対策大綱が決定され、国家的な自殺対策が広く社会の中で推進されることとなった。

・成立 10 年目に基本法が改正され、都道府県や市町村が自殺対策計画を策定することになった。

・5 年ごとに大綱が改正され、自殺対策のガイドラインとして重点課題が、時代の状況を踏まえて示され、それを踏まえて全国の対策が推進されている。

● <u>近年の取組（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）</u>

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 P9～12）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。
- ゲートキーパーの基本的かかわりは、気づき、声がけ、傾聴、つなぎ、見守りである。

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 P13～15）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。また、自殺行動をとる人がいる。
- 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につながる人もいるが、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、支援につながったとしてもつながらなかったとしても、ゲートキーパーとして見守りを続けていくことが重要である。

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。

「自殺の危険因子」として、一般に知られている客観的な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、最近の飲酒量が増えていないかということ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 P17～19）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】

　ゲートキーパーとして基本姿勢について重要なポイントを学ぶ目的で記載しています。

支援において重要な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、できるところから取り入れていき、振り返りを重ねて少しずつスキルアップしていきましょう、といったように、受講者をエンパワメントしながら、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がけをしてもよいでしょう。

【受講者に伝えるポイント】

「ゲートキーパーとしての心得」（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

- 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、セルフケアやアフターケア的な補足説明を含めて重点的に扱うのもよい。
- 基本姿勢と基本スキルについての重要項目のため、一度にすべて習得できなかったとしても、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（P31～）で掲載いたします。

【本項目の背景】

本項目は、ゲートキーパー養成研修で、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・上級編と段階的にレベルが分かれています。たとえば、効果検証などで、理解度を確認したいときなどに、問題のレベル設定も参考に、対象者に求められる理解レベルを勘案しながら、問題を選択し、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。たとえば、E ラーニング等の手法や、オンライン研修等の時に合わせてやってもらうなども方法の一つです。しかし、デメリットとして質問される抵抗感もありますので、対象に応じて、もし活用することにベネフィットがあると判断される場合の選択肢の一つとして、知っておきましょう。

【受講者に伝えるポイント】

「ゲートキーパーＱ＆A」（テキスト P181～190）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、質問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「誰でもゲートキーパー手帳」

【本項目の背景】

　ゲートキーパー養成研修を行う上で、学んだ内容が継続的に確認できることや、研修直後のゲートキーパーとしての役割の認識やモーチベーションを持ち続けていただくために、簡易リーフレットである「誰でもゲートキーパー手帳」を活用していただきたいと思います。A4のプリンターやコピー機があれば、製作できますので、自殺対策の事業でも平易に活用できます。また、テキストが教科書でありますが、常に持ち歩ける訳ではありませんので、学んだことの振り返り学習にも役立てることができる携行教材です。そのため、研修時に配布していただくことに活用できます。それ以外に、ゲートキーパー養成と関連するような場合に、普及啓発媒体として配布すること、支援することにアドバイスする時などにも活用できます。

【誰でもゲートキーパー手帳について】

　本項目は、ゲートキーパー養成研修におけるコアな教育課題について、簡易的にまとめられていて、受講者の学習効果を振り返り学習することや、学んだことを確認することができますし、学習効果が継続されることやゲートキーパーとしての意識を持ち続けていただくことに役立ちます。また、ゲートキーパー養成の教育課題が簡易にまとめられていますので、ゲートキーパーの役割や活動を普及啓発する場合にも役立てることができます。また、本プロゴラムが提供している教材を使用する場合だけでなく、他のプログラムを活用した教育研修においても、簡易的な教材として役立てていただくことが可能です。

【受講者に伝えるポイント】

　「誰でもゲートキーパー手帳」（テキスト P191～195）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

- ゲートキーパー養成研修や関連する場面で配布する。
- 可能であれば、「誰でもゲートキーパー手帳」の項目がゲートキーパー養成研修プログラムの内容と連動していることを伝える。
- 手帳の内容は、ゲートキーパーの教育内容のエッセンスを簡易的にまとめてあることを伝える。
- 研修後も継続的に振り返ることや携行して支援の場面で確認することがゲートキーパー自身のスキルアップにも役立つことを伝える。
- そのほか、ゲートキーパーの役割を知っていただく普及啓発媒体として、自殺対策や関連事業などで活用していただく。

ロールプレイシナリオ解説

「ロールプレイシナリオ解説」について

【背景】

　ゲートキーパー研修における主要なコンテンツとして、動画教材を用いた「ロールプレイシナリオ」の解説があります。今回の研修テキストでは、「民生委員編」「若者編」「保健師編」「薬剤師編」「医療機関編」の5つのシナリオを用意し、それぞれの動画教材を作成しました。

　ロールプレイシナリオでは、これまでテキストにて扱ってきた「自殺を考えている人の心理や状態」「ゲートキーパーとしての心得」などの重要な要素が、具体的な会話の場面を通して登場します。

　講師のみなさまが、ロールプレイシナリオについて適切な補足・解説を受講者に伝えることで、受講者の理解度・スキル向上につなげてもらうよう、ロールプレイシナリオの解説を用意しました。

【本項目の使用方法】

　まず、研修内で使用するロールプレイシナリオを選定してください。各シナリオともに、研修動画の上映が 20～40 分、その後の解説が 5～7 分を想定しています。研修の実施時間にあわせて、一部のみを使用する場合は、研修対象者に最適なシナリオを選択する必要があります。

　以下に、各シナリオの特徴を記載しますので、選定の参考としてください。

① 民生委員編

地区担当の民生委員が、近所の住民から、自営業をしていた夫を病気で亡くし、現在、一人暮らし女性について、「最近姿を見かけないので、心配だ」と相談を受け、ご自宅へ訪問し、夫との死別、経済的な問題を抱えている住民に民生委員がゲートキーパー役としてサポート、保健師等へつなぐシナリオです。民生委員や保健推進委員、ボランティアなど地域を見守っている方々の研修などに最適です。

② 若者編

就職問題に悩む友人にゲートキーパー役の若者が、友人のサインに気づき、悩みに寄り添いながら、学生相談・健康相談など関連の窓口につなぐシナリオです。若者の悩みに身近な存在の友人、知人が自殺に追いつめられる状況に気づいた場合に、どのようにゲートキーパーとしてかかわったらよいか学ぶ研修などに最適です。若者の受け皿としての関係機関が学ぶことにも活用できると考えられます。

③ 保健師編

特定健診後、特定保健指導対象となった住民の対応を行う保健師が、身体疾患を抱え、失業しており、経済的な問題もあり、悩みを抱えている住民に対して、寄り添い、医療や経済的支援、生活支援、障がい者支援制度などを検討していき、担当課にもつなぐシナリオです。自殺対策の担当ではない自治体や関連事業の保健師や専門職向けの研修などに最適です。

④ 薬剤師編

職場の悩みから不調を呈した勤労者が、薬局を訪れ、薬剤師がゲートキーパーとして大量服薬や自殺の危険性に気づき、対応し、関係機関へつなぐシナリオです。薬剤師会は日頃から自殺対策でのゲートキーパー養成研修に注力しており、薬剤師会などの研修などに最適です。

⑤ 医療機関編

検査入院中の健康の問題や生活の悩みを持つ不調を呈した勤労者が、自殺の危険性を抱え、ゲートキーパーとして看護師や医師など医療従事者がチーム医療で、自殺のサインに気づき、声がけ、傾聴を通して、悩みに寄り添い、精神科など関係機関へつなぐシナリオです。

医療従事者は日頃から自殺対策でのゲートキーパー養成研修に注力しており、医療従事者向けの自殺対策や医療安全などの研修などに最適です。

上記をもとに使用シナリオを選定の上、使用シナリオについて、ロールモデルとしてシナリオ動画を視聴し、ロールプレイ演習やグループワーク・ディスカッションなどの手法をもとに、研修を行なってください。

ロールプレイ　解説①「民生委員編」

【本シナリオの背景】

　普段から地域の見守りを担っている民生委員が、自営業をしていた夫が、病気で亡くなり、現在、一人暮らしの住民に対応します。地区担当の民生委員が、近所の住民から「最近姿を見かけないので、心配だ」と相談を受け、ご自宅へ訪問している場面です。夫との死別、経済的な問題を抱えている住民に、民生委員がゲートキーパー役としてサポート、保健師等へつなぎます。死別後に生じた喪失の問題だけでなく、さまざまな生活の問題を抱えている住民へ幅広い視点で傾聴します。

【シナリオの解説】

　研修テキストの P45 に「気づき」「声かけ」「傾聴」「つなぎ」「見守り」の解説を掲載しています。

　特に、「気づき」では、地域での気づきのポイントでは、郵便受けに郵便や新聞がたまっているとか、カーテンが閉まっている、庭の手入れがされていない、地域の集まりにこなくなったなど、外出している様子がないといった周囲からの気づきも重要であることを伝えると良いでしょう。地域の身近な方のいつもと違う様子に気づくということは、いつもの様子を知っているということなので、日頃から周囲の方々の様子に気を配っておくことも大切です。

　また、声がけが難しいと話される受講者もいらっしゃいます。その時にも、日頃から、声をかけたり、挨拶を交わしたり、雑談をするなどして、周囲の人との関係性を築いていくことで、いざというときに、声をかけやすくなることを伝えてみると良いでしょう。

　傾聴では、受講者から「話を聴くだけでよいのか」「どうしたらよいかと相談されたら、何か助言をしなければならないのではないか」といった質問を受けることもあります。その時には、どうしたらよいかを一緒に考えていけるように、相談者がどんな状況にあるのか、どんな考えでいるのか、どんな思いでいるのかは、聴いていかないとわからないということがありますので、まずは、相手の話を丁寧に聴いていくことが大事である

ことをお伝えするとよいでしょう。話を聴きいていく中で、こういう思いなのかなと相談者の思いを想像することがあると思いますが、その想像した思いが、その方の思いと一致しているかどうかは、実は、聞いてみないとわからないということがあります。時には、「その時、どんな思いでしたか？」などと話を深めるための質問をすることも相手を理解するためのポイントであることを伝えてみるとよいでしょう。

　また、うつ状態の可能性があることを伝える場面や、死にたい気持ちを確認する場面では、一般の受講者の場合には、そこまでたずねることが難しいと話される場合があります。その時には、うつ状態については、「落ち込みが続いている状態」や「こころの不調」とか、死にたい気持ちについては、「いなくなりたいと思うこと」や「投げ出してしまいたいと思うこと」などと、間接的な表現で尋ねてみても良いことを伝えてみましょう。もし、「必ず聞かなければならないのですか？」と質問された場合には、悩みの深刻さにより、早くつないだ方がよい場合もあったり、つなぎ先も異なってくることがありますので、必要な支援につなぐためにも、悩みが深そうと感じた時には、シナリオのように「追いつめられると、死にたくなる気持ちになったりすることもあるようだけども、、、」と、例を出して、気持ちを確認してみると良いことを伝えてみてください。

　「つなぎ」先については、普段からどういう相談先があるのかを知っておくことが大事ですので、受講対象者に合わせ、相談先一覧を配布するだけではなく、何かあったらここに相談してくださいと、相談先を提示したり、担当者を紹介するなどしておくと、顔の見える相談先となり、受講者は安心してつなぐことができるようになると思います。ゲートキーパーは、つないだあとも、相談者とかかわりを続け、見守り、また、うまくいってない様子に気づいたら、声をかけ、話を聴き、つないで、見守る、そしてまた、気づき、声かけ、傾聴と繰り返していくことを、伝えていくと良いでしょう。

　研修用テキストのシナリオには、重要なポイントとなるセリフに、ラインマーカーを引き、「気づき」「声かけ」「傾聴」「つなぎ」「見守り」のどの部分に該当し、どのような意味をもっているのかを明記しています。自ら説明できるよう確認をしてください。

　また、動画内ではラインマーカーされているセリフ以外にも多数の箇所において「テロップ（良いポイント・悪いポイントについての簡易的な解説）」が記載されています。動画を事前に閲覧し、テロップの内容について確認をしてください。

ロールプレイ　解説②「若者編」

【本シナリオの背景】

　就職問題に悩む友人にゲートキーパー役の若者が、友人のサインに気づき、悩みに寄り添いながら、学生相談・健康相談など関連の窓口につなぎます。近年、若年の自殺予防がより重要視されています。若者の悩みに身近な存在の友人、知人が自殺に追いつめられる状況に気づいた場合に、どのようにゲートキーパーとしてかかわったらよいかを学ぶことができます。一方、受け皿としての関係機関が支援を学ぶことにも活用できます。

【シナリオの解説】

　研修テキストの P65 に「気づき」「声かけ」「傾聴」「つなぎ」「見守り」の解説を掲載しています。

　特に、「気づき」に関して、対面だけではなく、SNS でのやり取りの中でもいつもと違う様子に気づくこともあります。例えば、SNS の発信の頻度が増えた、または、減った。返事がいつもより遅い、またはいつも遅いのに返信が早いや、普段とは違う印象を受ける文章であったり、いつも SNS での連絡なのに、電話をかけてきた、逆に、いつも電話なのに、SNS で済ませてしまっているなど、あれ、いつもと様子が違う、どうしただろうと、心配する気持ちを持っていただくことが重要です。

　受講者から、悩んでいる相手に、どう声をかけら良いのか悩んでしまうと質問を受けることがあります。その時には、元気づけるとか、勇気づける、励ますというよりも、辛い状況を理解するために話を聴き、そして辛い気持ちに寄り添うことが何よりも大事であることを伝えると良いでしょう。

　傾聴では、「触れられたくないこともあると思うので、踏み込んで聴いても良いのだろうか」と受講者から質問を受けることもあります。その時には、興味本位で脈絡もなく聞くことは、侵襲的な対応となり、悩んでいる人を傷つけてしまうことにつながる場合もあるため、話を深める質問をする時には、「もう少し詳しく聞いてもいいですか？でも、言

いたくない時には無理して話すことはないですからね」とか、「少し答えにくいことかもしれないけれども」などと、クッション言葉を用いながら、言いたくない気持ちもあるかもしれないことにも配慮しながら話を聴いていくと良いことを伝えみると良いでしょう。

「つなぎ」先については、普段からどういう相談先があるのかを知っておくことが大事ですので、受講対象者に合わせ、身近で利用できる相談先一覧を配布したり、どのような相談ができるのかなど具体的に紹介すると、受講者は安心してつなぐことができるようになると思います。ゲートキーパーは、つないだあとも、相談者とかかわりを続け、見守り、また、うまくいってない様子に気づいたら、声をかけ、話を聴き、つないで、見守る、そしてまた、気づき、声かけ、傾聴と繰り返していくことを、伝えていくと良いでしょう。

研修用テキストのシナリオには、重要なポイントとなるセリフに、ラインマーカーを引き、「気づき」「声かけ」「傾聴」「つなぎ」「みまもり」に該当し、どのような意味をもっているのかを自ら説明できるよう確認をしてください。

また、動画内ではラインマーカー以外にも多数の箇所において「テロップ（良いポイント・悪いポイントについての簡易的な解説）」が記載されています。動画を事前に閲覧し、テロップの内容について確認をしてください。

ロールプレイ　解説③「保健師編」

【本シナリオの背景】

　特定健診後、特定保健指導対象となった住民の対応を行う保健師が、身体疾患を抱え、失業しており、経済的な問題も抱え、悩みを抱えている住民に対して、寄り添い、医療や経済的支援、生活支援、障がい者支援制度などを検討していき、担当課にもつなぎます。自殺の動機では健康問題の割合は多く、地域では自殺対策の担当事業だけでなく、さまざまな健康の課題に対応する担当課や保健師などの実務者が自殺の危険性に対応する可能性があります。そして、自殺の危険性がある住民に気づいた場合、傾聴しながら寄り添い、関連窓口などと連携した対応が求められます。

【シナリオの解説】

　研修テキストの P91 に「気づき」「声かけ」「傾聴」「つなぎ」「見守り」の解説を掲載しています。

　保健師にとって、各種の保健事業は住民と接することのできる機会でもあり、住民の変化に気づくことのできる機会でもあります。本来の保健事業の目的とは異なる悩みであったとしても、自殺の危険性のあることへの対応の方が優先されることを受講者へ伝えることが重要です。住民は、自分の悩みは、事業以外の内容であるため相談を遠慮されて、抱えている悩みについての話をしないこともあるかもしれません。そのような状況もあることを配慮し、保健師から、「他に気になっていることはありませんか？」「心配していることはありませんか？」「聞きたいと思っていたことはありませんか？」などと、声をかけ、今回のこと以外の話もしやすいように声をかけていくことも大事であることを伝えてください。もしかしたら、その時、一度だけしか会わない場合もあるかもしれません。その１度の機会を大切にして、かかわっていただきたいと思います。

　「つなぎ」では、庁内の関係部署や関係機関へ相談しやすくするためには、普段からのかかわりがとても大事になります。普段から顔の見える関係性を築き、実際の相談の時に、相談しやすい関係を作っておくことが重要であることを伝えてください。関係性を

築く際には、挨拶をしたり、声をかけたりすることもひとつですし、研修会などでは、広く周知して、関係者が参加でき、同じテーマで連携の重要性を一緒に学ぶこともお互い連携を深める方法にもなることを伝えてみましょう。つないだあとも、つなぎ先の担当者と、その後どうなったのか等、情報共有をすることは、相談者を見守ることでもあり、また、今後の連携のための関係作りにもつながっていくことにもなります。つないだけれどもうまくいってない場合などは、再び、声をかけ、話を聴き、つないで、見守る、そしてまた、気づき、声かけ、傾聴と繰り返していくことを、伝えていくと良いでしょう。

研修用テキストのシナリオには、重要なポイントとなるセリフに、ラインマーカーを引き、「気づき」「声かけ」「傾聴」「つなぎ」「みまもり」に該当し、どのような意味をもっているのかを自ら説明できるよう確認をしてください。
また、動画内ではラインマーカー以外にも多数の箇所において「テロップ（良いポイント・悪いポイントについての簡易的な解説）」が記載されています。動画を事前に閲覧し、テロップの内容について確認をしてください。

ロールプレイ　解説④「薬剤師編」

【本シナリオの背景】

　職場の悩みから不調を呈した勤労者が、薬局を訪れ、薬剤師がゲートキーパーとして大量服薬や自殺の危険性に気づき、対応し、関係機関へつなぎます。薬局は日頃より健康問題を抱えた人たちが訪れる機会があります。市販薬による大量服薬に自殺企図は、決して少なくはないため、薬局だけでなく、気づかれることもあると思います。薬剤師会は自殺対策でのゲートキーパー養成研修に注力しており、薬剤師が薬剤師会などの研修などで学ぶことが求められます。

【シナリオの解説】

研修テキストの P112 に「気づき」「声かけ」「傾聴」「つなぎ」「見守り」の解説を掲載しています。

　薬局は不調をきたした方が多く来訪される場ですが、自殺の危険性のある方を見極めるのは難しいことかもしれません。しかし、多くの方と違う来店時の様子であったり、購買の仕方、店内の歩き方などに気づくことがあると思います。「気づき」のポイントには、「いつもと違う様子に気づく」ほかに、「多くの方とは違う様子に気づく」ということもあることを伝えると良いでしょう。

　また、心配な様子なので声をかけても、話してくれないお客様もいるがどうしたらよいかと受講者から質問を受けることもあります。その時には、声をかけられた時には、悩みを話せる準備ができていない方もいらっしゃるかもしれません。しかし、声をかけることは、お客様へ心配しているというメッセージを伝えていることでもありますので、繰り返し、声をかけることも大切で、お客様が話してみようと思った時には、いつでも話を聴ける心構えを持つことも大事なことですとお伝えするとよいでしょう。

　具体的に死にたいと考えている方々が、薬局を訪れる場合も少なくなくありません。傾聴する際には、そのような考えや行為を否定することなく、自殺のアクセスとなる薬品や薬品棚からお客様を遠ざけ、安全を確保しましょう。そして、事情を伺い、辛い気持

ちに寄り添い、必要な支援につなげていくことが必要です。そのためには、目の届くところに注意する薬剤の配置をしたり、いつでも声がかけやすい動線でお客様と応対する業務を意識したり、工夫することも必要と思われることを伝えましょう。そして、日頃からゲートキーパーとしてお客様にかかわりやすい環境づくりをすることも大切であることを伝えると良いでしょう。

「つなぎ」では、かかりつけ医をお持ちでない方もいらっしゃると思います。薬局内に相談先に一覧を掲示したり、また、自らが専門医や専門相談につなげられるよう普段から相談できる関係を作っておくことも役立ちます。また、地域の自殺対策を担う関係者とのネットワークを広げていくことも、ゲートキーパー活動の重要な役割であることも伝えていきましょう。薬局を繰り返し利用される方が多いと思いますので、相談先につないだあとも、ゲートキーパーとして、見守り、また、うまくいってない様子に気づいたら、声をかけ、話を聴き、つないで、見守る、そしてまた、気づき、声かけ、傾聴と繰り返していくことを、伝えていくと良いでしょう。

研修用テキストのシナリオには、重要なポイントとなるセリフに、ラインマーカーを引き、シナリオのどの部分が、「気づき」「声かけ」「傾聴」「つなぎ」「みまもり」に該当し、どのような意味をもっているのかを自ら説明できるよう確認をしてください。

また、動画内ではラインマーカー以外にも多数の箇所において「テロップ（良いポイント・悪いポイントについての簡易的な解説）」が記載されています。動画を事前に閲覧し、テロップの内容について確認をしてください。

ロールプレイ　解説⑤「医療機関編」

【本シナリオの背景】

　検査入院中である健康の問題や生活の悩みを持つ不調を呈した勤労者が、自殺の危険性を抱え、ゲートキーパーとして看護師や医師など医療従事者がチーム医療で、自殺のサインに気づき、声がけ、傾聴を通して、悩みに寄り添い、精神科など関係機関へつなぎます。医療安全としても医療機関では自殺防止が課題となっています。医療従事者は日頃から自殺対策でのゲートキーパー養成研修に注力しています。自殺対策としてチームでの対応や情報の共有、精神科との連携、医療安全としての基本的対応などを学ぶことができます。

【シナリオの解説】

研修テキストの P141 に「気づき」「声かけ」「傾聴」「つなぎ」「見守り」の解説を掲載しています。

　患者は、病気であること自体の辛さを抱え、特に、今回のシナリオのように、診断がつく前の検査中の場合においても、不安や心配を抱えやすい状況にありますので、日頃から患者の心理を理解し、どの患者にも自殺の危険性があることを意識して、どのような行動、言動が自殺のサインであるかをスタッフ間で共通認識を持ち、患者と接することが重要であることを伝えると良いでしょう。

　「気づき」では、誰が声をかけるのが適切か、誰が話を聴くことが適切かと受講者から質問されることがあります。患者を見守り、気づいたスタッフが声をかけ、話を聴くことが重要です。そして、対応の後にも、スタッフ間で共有し、スタッフみんなが患者を見守り、また気づいたら、気づいた方が声をかけていくことや安全確保として治療環境に配慮することも医療安全としても求められます。これらのことが、医療機関でのゲートキーパーには求められますと伝えると良いでしょう。医療機関では一人ひとりがゲートキーパーであるほか、組織としてゲートキーパーでもあるため、スタッフ間での情報共有は欠かせないものとなります。

傾聴では、病気以外の悩み、例えば、今回のシナリオのように職場の問題、経済的な問題を抱える方も少なくありません。看護師、医師だから病気のことしか相談にのれないということではなく、その方の生活にも目を向け、話を聴くことが大事になります。特に入院中の患者は、相談できる相手が、看護師や医師などベッドサイドに来てくれる方に限られますので、病気以外のことでも相談に乗る姿勢を持つことが大事であり、話を聴くこと自体が患者の安心につながり、また、必要な支援が具体的にわかり、支援しやすくもなることを伝えるとよいでしょう。

「つなぎ」先については、対応したスタッフが一人で抱えることがないよう、スタッフ間で共有する、主治医に報告、相談する、必要な関係部署に情報提供、相談するということが医療機関での「つなぎ」にもなります。日頃から病棟だけではなく、医療安全部署とも連携をして、情報共有しやすい関係をつくっていくことが大事であることをお伝えするとよいでしょう。ゲートキーパーは、つないだあとも、患者とかかわりを続け、見守り、また、うまくいってない様子に気づいたら、声をかけ、話を聴き、つないで、見守る、そしてまた、気づき、声かけ、傾聴と繰り返していくことを、伝えていくと良いでしょう。

研修用テキストのシナリオには、重要なポイントとなるセリフに、ラインマーカーを引き、「気づき」「声かけ」「傾聴」「つなぎ」「みまもり」に該当し、どのような意味をもっているのかを自ら説明できるよう確認をしてください。

また、動画内ではラインマーカー以外にも多数の箇所において「テロップ（良いポイント・悪いポイントについての簡易的な解説）」が記載されています。動画を事前に閲覧し、テロップの内容について確認をしてください。

研修教材を使用したプログラムについて

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「民生委員編」「若者編」「保健師編」「薬剤師編」「医療機関編」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していただけますので、ぜひご活用ください。
（※研修用テキストP198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―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、練習をしていってください“

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。

●　<u>全日～2日間実施の内容例</u>

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 5 版テキスト　P1）
2. ゲートキーパーとは　（第 5 版テキスト　P9）
3. 自殺を考えている人の心理や状態　（第 5 版テキスト　P13）
4. 自殺の危険因子と防御因子（第 5 版テキスト　P17）
5. ゲートキーパーとしての心得　（第 5 版テキスト　P21）
6. 自殺の危険性のある人への対応：危機介入の4STEP
   （1） STEP1　対象の認識:気づき（第 3 版テキスト　P252）
   （2） STEP2　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 5 版テキスト　P23）

※「第 5 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 5 版テキスト」とは、本テキストであり、「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 9「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 15「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ての感想を話し合う
   ・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ての感想を話し合う。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 15「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。十分な時間をとり、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１０「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１０「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 15「ゲートキーパー自身のセルフケア」の説明
17. まとめ

参考資料

視覚教材上映時間

　下記に、今回作成された視覚教材に加えて、これまでの視覚教材の時間や登場人数を示しました。それぞれの視覚教材を活用する際に参考にしてください。

※表内「登場人物」欄に記載されている人数は、主要な登場人物の数、()内の人数は、動画内に登場するすべての人の数です。
ロールプレイを実施する際の、最低人数・最高人数としてご参照ください。

■2025（令和6）年度版（第5版）

<table>
<tr><th></th><th>悪い対応</th><th>良い対応</th><th>解説</th><th>登場人数</th></tr>
<tr><td>民生委員編</td><td>６分４秒</td><td>24分７秒</td><td>５分13秒</td><td>２名（３名）</td></tr>
<tr><td>若者編</td><td>４分22秒</td><td>17分30秒</td><td>５分45秒</td><td>２名（３名）</td></tr>
<tr><td>保健師編</td><td>７分６秒</td><td>25分20秒</td><td>５分30秒</td><td>２名（３名）</td></tr>
<tr><td>薬剤師編</td><td>３分35秒</td><td>17分35分</td><td>５分50秒</td><td>２名（３名）</td></tr>
<tr><td>医療機関編（前半）</td><td>４分42秒</td><td>21分30秒</td><td></td><td rowspan="2">２名（６名）</td></tr>
<tr><td>医療機関編（後半）</td><td></td><td>13分30秒</td><td>６分56秒</td></tr>
</table>

■2024（令和5）年度版（第４版）

	悪い対応	良い対応	解説	登場人数
若者編（親子対応）	３分36秒	13分９秒	４分０秒	２名
女性編（育児中）	３分44秒	14分25秒	４分43秒	２名
勤労者編	３分26秒	11分45秒	４分50秒	２名（３名）

■2011-13 年版(第1～3版)

	悪い対応	良い対応	解説	登場人数
一般編	3 分 03 秒	5 分 33 秒	3 分 56 秒	2 名
家族編	6 分 35 秒	10 分 28 秒	10 分 28 秒	2 名(3 名)
勤労者編	4 分 22 秒	13 分 56 秒	3 分 26 秒	3 名(4 名)
民生委員編	5 分 59 秒	20 分 34 秒	3 分 42 秒	2 名(4 名)
相談窓口編	6 分 8 秒	19 分 01 秒	3 分 43 秒	2 名(3 名)
学生相談編	3 分 34 秒	9 分 44 秒	9 分 21 秒	2 名(3 名)
法律相談編	8 分 53 秒	15 分 00 秒	9 分 9 秒	2 名(3 名)
保健師編	5 分 18 秒	17 分 39 秒	3 分 43 秒	2 名(4 名)
薬剤師編	5 分 02 秒	12 分 23 秒	9 分 05 秒	2 名(4 名)
医療機関編	5 分 57 秒	22 分 27 秒	3 分 29 秒	4 名(5 名)
避難所編(災害発生直後)		11 分 32 秒	6 分 29 秒	3 名
避難所編 (災害発生数か月後)		11 分 50 秒	6 分 31 秒	3 名
仮設住宅編(高齢者対応)		14 分 55 秒	7 分 25 秒	3 名
仮設住宅編(ご遺族対応)		13 分 19 秒	6 分 50 秒	2 名
仮設住宅編 (サロン活動対応)		5 分 17 秒	7 分 25 秒	2 名
知人・友人編 (災害発生直後)	3 分 00 秒	6 分 42 秒	6 分 02 秒	2 名(3 名)
知人・友人編 (災害発生数か月後)	3 分 17 秒	8 分 00 秒	6 分 43 秒	3 名
アルコール依存編	4 分 20 秒	10 分 09 秒	11 分 58 秒	2 名

ゲートキーパー養成研修用テキスト

協力：令和 6 年度ゲートキーパーの普及に向けた基盤整備事業　　企画委員会

（五十音順・敬称略）

赤平 美津子（岩手医科大学医学部災害・地域精神医学講座　特命助教）

石井 綾華（NPO 法人 Light Ring.代表理事）

伊藤 次郎（NPO 法人 OVA 代表理事）

大塚 耕太郎※委員長

（岩手医科大学医学部神経精神科学講座/災害・地域精神医学講座特命教授）

倉野 貴子（岩手県保健福祉部障がい保健福祉課　特命課長）

馬場 優子（東京都足立区衛生部長）

根本 隆洋（東邦大学医学部医学科精神神経医学講座　教授）

森口 和（いのち支える自殺対策推進センター　センター長補佐）

委託　株式会社 Ridilover（リディラバ）

制作　厚生労働省社会・援護局総務課自殺対策推進室