

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」(gatekeeper 門番)とは、精神科医療機関や法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 はスウ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、ゴット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つて、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けません。

【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。

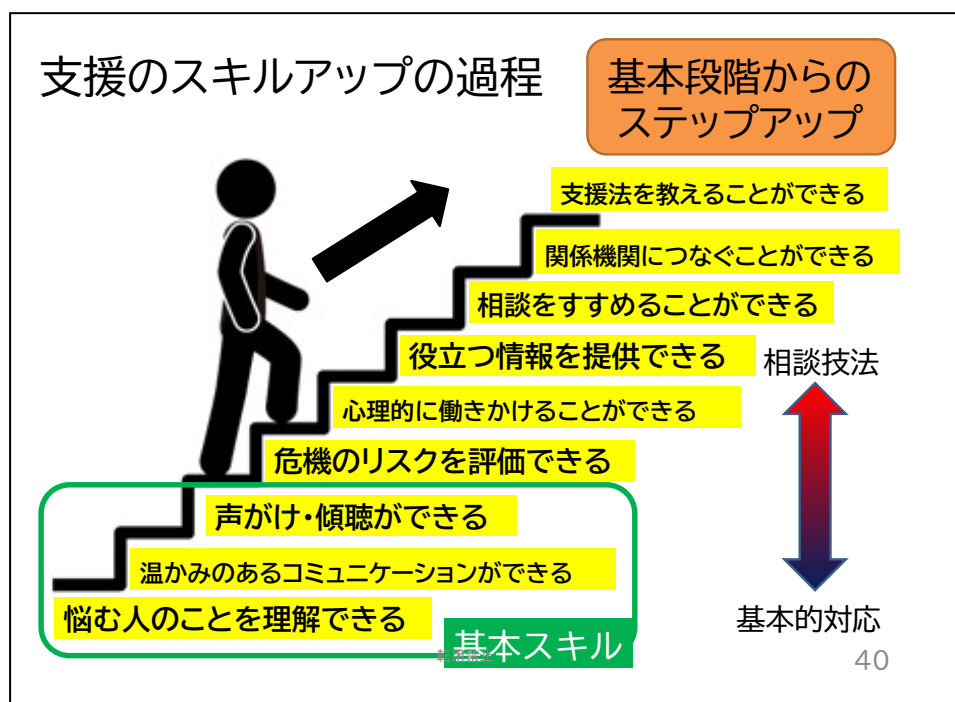
【ゲートキーパー養成研修のプログラム要素】

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ださいか？」
 - 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ゼーションや、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。

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。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。

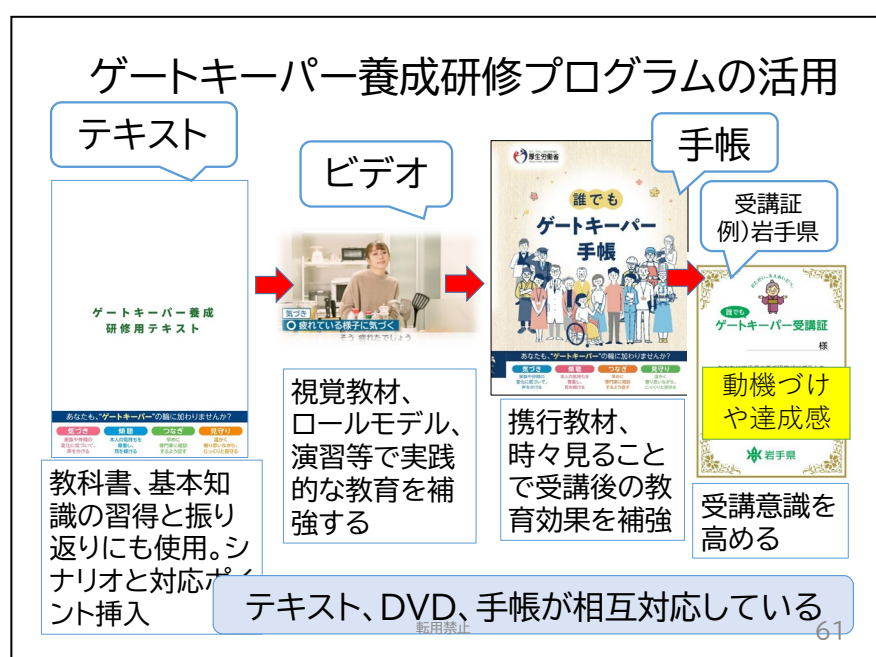
テキストは教科書であり、ゲートキーパーの基本知識の習得と振り返りにも使用できます。受講者が自分の体験と結び付けられるようなシナリオとビデオがいくつか作成されています。視覚教材のビデオで、ロールプレイやグループワークにも活用するシナリオと対応ポイントが挿入されています。視覚教材のビデオは、ゲートキーパーのロールモデルでもあり、ロールプレイ演習やグループワーク学習等で実践的な教育を補強するものです。ゲートキーパー手帳は、携行教材として活用ができ、研修終了後も携行したり、時々見ることで受講後の教育効果を補強するものです。

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。

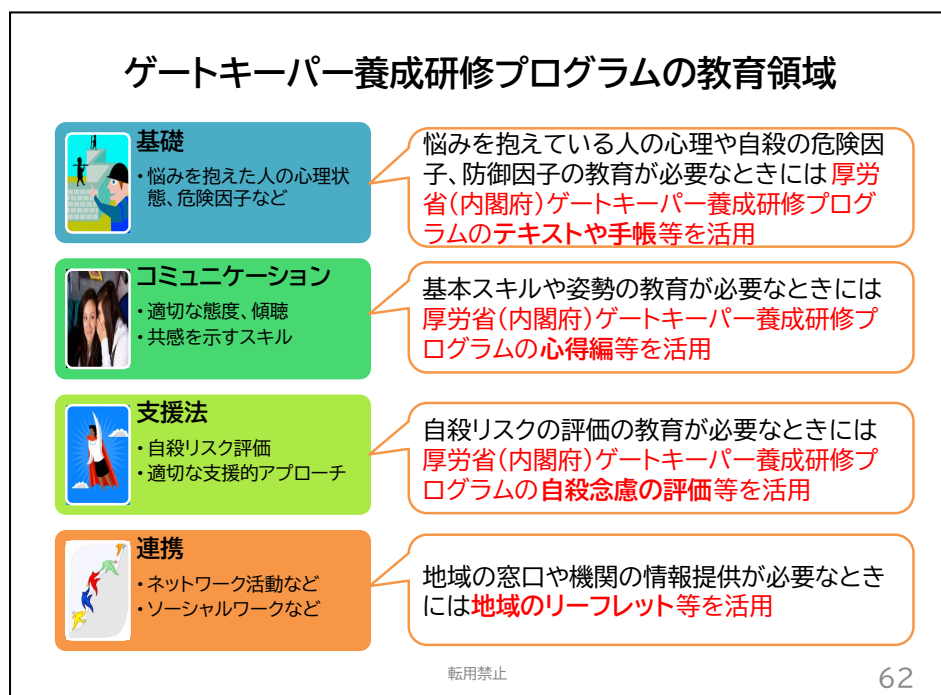
3. 支援法:「気づき」「声がけ」「傾聴」「つなぎ」「見守り」と自殺リスク評価や適切な支援的アプローチ

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。

（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いよいでしょう

(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

