

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。

● 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)

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 of 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。
- ・ ゲートキーパーの基本的なかわりひきは、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か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「ロールプレシナリオ」となりますが、ロールプレ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チベーションを維持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。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つ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維持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つことができます。また、本プログ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たであることを伝える。
- ・ 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。