

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。

● 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・つながりについて (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 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・つながりについて」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

