

【ゲートキーパーQ&A】

ゲートキーパーQ&A（問題編）

※「はい」か「いいえ」でお答えください。

<初級編>

問 1. 令和 4 年の日本の自殺者数は 2 万人以上である

はい いいえ

問 2. 悩んでいる人はそっとしておいてあげた方がいい

はい いいえ

問 3. 悩んでいる人は何らかのサインを発していることが多い

はい いいえ

問 4. 悩んでいる人の話を聴くことは大切なことである

はい いいえ

問 5. 社会全体で自殺対策に取り組む必要がある

はい いいえ

<中級編>

問 1. 自殺は追い込まれた末の死である

はい いいえ

問 2. 自殺者の原因・動機で一番多いのは健康問題である

はい いいえ

問 3. 自殺の危険性がある人に相談窓口や専門家等の支援に関する情報を提供することは大切である

はい いいえ

問 4. 「死にたい」と言われたら、できる限りその話に触れないようにする

はい いいえ

問 5. 「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことである

はい いいえ

<上級編>

問 1. 「死にたい」と言われたら、具体的な計画があるかなど危険性を確認することが大切である

はい いいえ

問 2. 「死にたい」と考えている人に対して、支援の情報を提供することは役立たない

はい いいえ

問 3. 悩んでいる人に対して、一方的に説得するのではなく、抱えている問題を一緒に考えることが大切である

はい いいえ

問 4. 悩んでいる人に関わる支援者同士が協力していくことが大切である

はい いいえ

問 5. 自殺の危険性がある人が悩みをアルコールで紛らわせているような場合には、危険性が高い

はい いいえ

ゲートキーパーQ&A（回答編）

<初級編>

問 1. 令和 4 年の日本の自殺者数は 2 万人以上である

○はい ×いいえ

●解説

令和 4 年における我が国の自殺者数は 21,881 人です。
毎日約 60 人の大切ないのちが失われていることになります。

問 2. 悩んでいる人はそっとしておいてあげた方がいい

×はい ○いいえ

●解説

悩んでいる人は孤独感があり、悩みを自ら話せない場合も少なくありません。温かい声かけは悩んでいる人に安心感を与え、悩みを相談して良いのだと思うきっかけにもなります。「良く眠れてる?」「疲れてない?」など、まずは声かけから始めてみませんか。

問 3. 悩んでいる人は何らかのサインを発していることが多い

○はい ×いいえ

●解説

悩んでいる人は「辛い」「もうダメだ」というような言葉を述べたり、感情が不安定になったり、急に周囲との関係を断つようになるなど、間接的、直接的なサインを発していることが少なくありません。周りの人たちがそのサインに気づき、一歩踏み出す勇気が必要です。悩みに気づいたら、声をかけ、まずは話を聞くことが重要です。

問 4. 悩んでいる人の話を聴くことは大切なことである

○はい ×いいえ

●解説

周囲が悩んでいる人の話を温かく聴くことでその人は安心することができます。自分のことを思ってくれる人の存在を感じるだけでも、ひとつの支援になります。

問 5. 社会全体で自殺対策に取り組むことが必要である

○はい ×いいえ

●解説

自殺の背景には心理的な問題だけでなく、生活上のさまざまな問題が存在します。関連する機関や従事者が自殺対策に協力していくことが求められます。また、悩んでいる人の周囲の人たちが支援に協力していくことも大切です。

<中級編>

問 1. 自殺は追い込まれた末の死である

○はい ×いいえ

●解説

自殺の背景には、単一ではなく、さまざまな要因があります。さまざまな悩みが原因となって追い詰められて、自殺以外には選択肢はないとしか考えられないような心理的状态に陥る場合や、危機的な状態に追い込まれてしまう場合がしばしば見受けられます。

問 2. 自殺者の原因・動機で一番多いのは健康問題である

○はい ×いいえ

●解説

自殺者の中には、うつ病などの精神疾患を含めた健康問題を抱えている方が多く、自殺の直前には冷静な判断ができない状態になっている場合も多いと言われています。

問 3. 自殺の危険性がある人に相談窓口や専門家等の支援に関する情報を提供することは大切である

○はい ×いいえ

●解説

適切な情報を提供することは、悩んでいる人の「問題を解決していこう」という気持ちを強めるとともに、問題解決のプロセスに主体的に関われるようになります。支援にあたっている人は、常日頃から地域の関連機関の最新の情報を確認しておく必要があります。リーフレット等のように活用できる媒体は常に揃えておくようにしましょう。

問 4. 「死にたい」と言われたら、できる限りその話に触れないようにする

×はい ○いいえ

●解説

「死にたい」と言っている人は死なないというのは誤解です。「死にたい」と言われたら、その気持ちを真剣に受け止め、悩んでいることについて、良い・悪いの判断をしたり、批評をしたりはせず、まずは話を聞くことが大切です。

問 5. 「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことである

○はい ×いいえ

●解説

自殺対策におけるゲートキーパーとは、専門的支援（医療）の手前の段階で自殺の危険性に気づき、声をかけ、話を聴くことを通して、心理的な働きかけを行い、必要であれば支援に結びつける人のことを指します。

各国でのゲートキーパーの例としては、家族、ボランティア、警察、職域保健従事者、関係機関従事者、カウンセラー、福祉従事者、一般医師、教師、勤労者等が挙げられています。

<上級編>

問 1. 「死にたい」と言われたら、具体的な計画があるかなど危険性を確認することが大切である

○はい ×いいえ

●解説

「死にたい」と言われたら、

- 1) 自殺を具体的に計画しているか
- 2) 手段を確保しているか
- 3) いつ頃から自殺について考えているか
- 4) どの程度自殺への思いが持続しているか
- 5) どの程度自殺への思いが強いのか
- 6) 客観的に焦燥感があったり、遺書を準備したりしているか

などの行動を確認することが必要です。

問 2. 「死にたい」と考えている人に対して、支援の情報を提供することは役立たない

×はい ○いいえ

●解説

「死にたい」と考えている人は、問題を抱えて追い込まれています。支援の情報を持ち合わせていないこともあります。ひとりでは問題を解決できず、諦めてしまうことも少なくありません。支援の情報を提供することによって、本人は支援が存在することを理解し、安心につながることも多いのです。

悩んでいる人の支援で重要なポイントは、気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守ることです。

地域ではさまざまな支援のために研修会や講演会が開催されていますので、参加して学んでみることから始めてみましょう。また厚生労働省ホームページではゲートキーパー養成研修テキストや映像をご覧くださいことができますので、ぜひご活用ください。

問 3. 悩んでいる人に対して、一方的に説得するのではなく、抱えている問題を一緒に考えることが大切である

○はい ×いいえ

●解説

悩んでいる人は、問題を抱えながらもどのように解決したらよいかわからず、辛い状況に追い込まれています。一方的に説得するのではなく、まずは悩んでいる人の話をよく聴き、気持ちを受け止め、その上で一緒に考えていく姿勢が大切です。

また、相談にのった場合に必ずしも問題がすぐに解決できないこともあるため、その後も継続的に関わり、見守っていくことも大切です。

問 4. 悩んでいる人に関わる支援者同士が協力していくことが大切である

○はい ×いいえ

●解説

悩んでいる人はさまざまな問題を抱えている場合もあり、ひとりの支援者では全てを解決できないこともあります。関係する支援者同士が協力して支援をしていくことが大切です。

問 5. 自殺の危険性がある人が悩みをアルコールで紛らわせているような場合には、危険性が高い

○はい ×いいえ

●解説

アルコールは、絶望感や孤独感、憂うつな気分を増強することがあります。また、落ち込んでいる時の不眠をお酒で紛らわそうとしても、途中で目が覚める、ぐっすり眠れないなど、かえって不眠を強めます。

さらに、飲酒は「死にたい」と思っている人が実際に自殺を実行してしまうことや、心理的に追い詰められている状態をさらに悪化させてしまうこともあるため、危険な対処行動です。

まずは悩みを話してもらうような関わりが大切です。

コラム⑥

「被災地における被災者支援」

岩手医科大学医学部 災害・地域精神医学講座 赤平 美津子

2011年3月11日に発生した東日本大震災津波は、岩手県をはじめ太平洋沿岸の都道府県に甚大な被害をもたらしました。岩手県は、過去にも、昭和8年の三陸大津波、昭和35年のチリ地震津波、平成20年には岩手宮城内陸地震があり、また、平成23年の東日本大震災津波以降にも、平成28年の台風10号、令和元年の台風8号の被害もあり、幾度となく災害に見舞われました。

災害時の心のケアは、平成24年の自殺総合対策大綱の改訂の際に、重点課題「心の健康づくりを進める」の中に、「大規模災害における被災者の心のケア」が追加され、自殺対策の中でも重要な対策として、位置づけられました。

岩手医科大学では、東日本大震災津波発災直後から、災害派遣医療チームにメンタルヘルス関連科（精神科、心療内科、睡眠医療科）が加わり、岩手県沿岸での災害医療が開始され、その後3月24日からは、こころのケアチームが結成され、岩手県北沿岸の久慈地域の唯一のチームとして支援活動が開始となりました。震災から1年後の平成24年2月には、災害・地域精神医学講座が新設され、さらに、岩手県の委託により岩手医科大学内に岩手県こころのケアセンターが設置され、沿岸4か所に地域センターを設置し、岩手県沿岸のこころのケア活動を続けられています。

岩手県こころのケアセンターは保健師、看護師、臨床心理士、精神保健福祉士、社会福祉士などの多職種で構成され、震災前から構築されていた自殺対策のネットワークに加わり、市町村や関係機関との密接な連携のもと、幅広い実証的な方法論で取り組んできました。具体的な活動としては

- ① 訪問活動などを通じた被災地の個別支援
- ② 震災こころの相談室による精神科医師、精神保健専門職による個別相談
- ③ 市町村などの地域保健活動への支援
- ④ 従事者支援
- ⑤ こころの健康づくりへの普及啓発

⑥ 専門職研修やゲートキーパー研修などの人材育成

⑦ 自殺対策

⑧ その他地域のニーズによる活動

これらを骨子として、県市町村、関連機関と顔の見える関係を構築し、被災地の想いを大切にして、活動してきました。

（取り組みを通して感じた被災者支援におけるポイント）

被災者支援で大切にしていることは、初めて支援に入る際に、こころのケアチームを率いる大塚耕太郎先生（現当大学医学部神経精神科学講座教授）からレクチャーを受けた、「挨拶に始まり、挨拶に終わる」、「礼儀は正しく」、「どんな時も気を抜かない」、「住民の方々のお話を伺う際は傾聴に徹すること」、「いつも変わらぬ温かな対応」、「100回会っても最初に会った時と同じように丁寧に接すること」、「相手の経験をそのまま受け止める『そう思っているんだなあ』と受け止めること」、「壁になって話を聴く」、「出会いを大切にする」、「被災者のペースやコミュニケーションのパターンに合わせた会話」、「問題解決の視点」1)ということです。13年経った今でも、毎回、心に刻み、支援に臨んでいます。

また、個別支援の他、地域で支え合う体制づくりも必要です。被災した自治体のある保健師は、「この津波で、自分が思い描いていた保健活動も流されたような気持ち」と話され、保健事業の復興を支援することも、心のケアとして重要となります。震災から2か月がたった頃、住民からの「何か自分たちもできることから始めたい」という声から、ボランティア研修会を始めました。この思いをたんぽぽの綿毛にのせて地域に広がっていくようにと、「たんぽぽの会」と名付け、被災地サロン活動の場を広げました。さらに、各地区でゲートキーパー養成講座を、その後は、回想法を行うなど、住民の心の健康の普及啓発を広げていきました。「保健師の活動には物語がある。思いを実現するお手伝いをすべき2)」という言葉の通り、これから、何十年と地域を守っていくのは保健師などの支援者や地域の人々です。失いかけた思いを取り戻し、新たな地域活動が行えるよう地域の想いに寄り添いながら支援していくことが、住民支援につながり、被災地支援では重要であると実感しています。

被災地の心のケアや支援は、言葉だけでは伝わりにくいものですから、支援に関わる多くの方々がゲートキーパーとしての役割が学べるようにしていくことが求められ

ます。

ゲートキーパー養成研修用DVD（被災地対応編）（2012）では、「避難所編（災害発生直後、災害発生数か月後）」「仮設住宅編（高齢者対応、ご遺族対応、サロン活動対応）」「知人・友人編（災害発生直後、災害発生数か月後）」「アルコール依存編」の4編が大塚先生の監修により当時の自殺対策担当の内閣府と一緒に策定され、被災地の現場で役立つ内容となっています。

（自殺対策に関心がある方へのメッセージ）

大規模災害では、地域の自殺リスク上昇や自殺率増加の報告も認められ、長期的に自殺リスクにさらされております。自殺対策は、いのちを支え、生きる支援です。過酷な状況に置かれた方が、生き続けられるために、私たちができることは何かと考えた時、住民の方からの「会うだけでほっとするよ」「自分の気持ちを安心して話せ、ここがあるから助けられている」「あの時、声をかけてくれたおかげ」などの言葉が思い出されます。この言葉の通り、被災地では、ゲートキーパーの役割である「気づき、声をかけ、話を聴き、つなげ、見守る」この繰り返しです。岩手県の被災地ではゲートキーパー養成研修を、さまざまな領域を対象として長年続けており、私自身もお手伝いさせていただいています。大塚先生は、「支援者は諦めることができるかもしれないが、被災者は諦めることはできない。だからこそ、私たち支援者は誠実に被災者に寄り添い、支援していくしかない」³⁾とおっしゃいました。

日本各地で災害が続いています。被災地では、長期的な心のケアが必要です。被災地での心のケアの理解を深め、被災者に寄り添い、生きるための支援を続けていきたいと思います。

【文献】

- 1) 大塚耕太郎、赤平美津子：東日本大震災における岩手県北沿岸でのこころのケア、心と社会、No145（2011）
- 2) 大塚耕太郎：保健師の頑張りを支えるために、地域保健、2011
- 3) 赤平美津子：被災地の人々と寄り添うこと、心と社会、No162（2015）