

テキストおよび動画の活用にあたって

テキストおよび動画の活用にあたって

ゲートキーパー養成のための教育としては、知識や意識を高めることに加えて、スキルを高めることができるようなプログラムが重要であり、特にスキルを高めるためには、ビデオ視聴や、ロールプレイングによる体験型プログラムが効果的と考えられます。

現在我が国では、全国各地でゲートキーパー養成や人材養成の研修会、住民や関係者への普及啓発が精力的に取り組まれています。下記に活用例を示させていただきますので、本教材が自殺対策活動においての一助となることを願っております。

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

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（ありがちな対応）」について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、時間がない時には視聴だけでも良いです。

9. フィードバック

ロールプレイをやってみての感想や意見をグループで共有しましょう。

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) お互いに拍手でねぎらうなど。

●ロールプレイにあたってのポイント

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」という方も取り組みやすいでしょう。2回目以降は、テキストをそのまま読むのではなく、少し話をアレンジして進めてもよいです。

2. 可能であれば、相談者と支援者のそれぞれの役割を体験しましょう。双方の立場を経験できると、実際の支援に役立ちます。

3. ロールプレイが「うまくいかない」と悩む方もいるかもしれません。しかし、重要なのは「うまくやる」ことではなく、実際に相談者・支援者の立場を体験してみることにあります。

●ロールプレイ後のポイント

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たりして、強い精神的反応（自責感、無力感）を起こす場合があります。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、深呼吸をしたりしましょう。また、お互いに拍手でねぎら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、ポジティブにフィードバックをするようつとめましょう。茶化してはいけません。

3. グループの他の参加者からの感想を聞きましょう。

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、気づいた点を聞きましょう。

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などについて聞きましょう。

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などについて聞きましょう。

コラム⑦

「いのち支える自殺対策推進センターの活動について」 いのち支える自殺対策推進センター センター長補佐チーム 森口 和

本コラムでは、「いのち支える自殺対策推進センター（以下 JSCP）」の活動について、ご紹介します。

（活動概要）

JSCP は、「自殺対策の総合的かつ効果的な実施に資するための調査研究およびその成果の活用等の推進に関する法律」（令和元年法律第 32 号）第 4 条第 1 項に基づき、第 5 条に規定する業務を行う法人として、令和 2 年 2 月 27 日、厚生労働大臣より指定調査研究等法人として指定を受けた一般社団法人になります。

その第 5 条に定められた指定調査研究等法人の業務として、次の 6 つの事業があります。

- （一）自殺の実態、自殺の防止、自殺者の親族等の支援の在り方、地域の状況に応じた自殺対策の在り方、自殺対策の実施の状況等又は心の健康の保持増進についての調査研究および検証を行い、並びにその成果を提供し、およびその成果の活用を促進すること。
- （二）前号に規定する調査研究および検証を行う者に対して助成を行うこと。
- （三）自殺対策について、先進的な取り組みに関する情報その他の情報の収集、整理および提供を行うこと。
- （四）地域の状況に応じた自殺対策の策定および実施について、地方公共団体に対し、助言その他の援助を行うこと。
- （五）自殺対策について、地方公共団体の職員、自殺対策に係る活動を行う民間の団体の職員その他の関係者に対する研修を行うこと。
- （六）前各号の業務に附帯する業務を行うこと。

JSCP が活動を進めていくにあたって、自ら 5 つの活動方針を掲げています。

1つ目は、『我が国の自殺総合対策における「ハブ（つなぎ役）」の役割を果たす。』ことです。自殺の背景にはさまざまな要因が潜んでおり、さまざまな分野の関係者が連携して総合的に対策を進める必要があります。JSCP はそのためのハブ（つなぎ役）となることを目指しています。

2つ目は、『「生きることの包括的な支援」として、自殺対策を幅広く総合的に推進する。』ことです。「自殺対策基本法」第2条に謳われているように、我が国の自殺対策は「生きることの包括的な支援」として実施することとされており、JSCP がこれを率先して行うこととしています。

3つ目は、『あらゆる活動の原点に、「いのち」と「対人支援や地域連携の現場」を据える。』ことです。自殺対策に関する調査研究や地方公共団体に対する助言等は、現場のニーズを踏まえて行われるべきであり、これを踏み外すことがないよう JSCP は活動方針としてこの点を掲げています。

4つ目は、『EBPM（エビデンスに基づく政策形成の実践）を推進して自殺総合対策における「PDCA サイクルの牽引役」を担う。』ことです。自殺対策の「実践」と「研究」と「政策」の連動性を高めることを通じて、JSCP は我が国の自殺対策を常に進化させていくことを目指しています。

5つ目は、『海外に向けて政策輸出を積極的に行い「世界的な自殺対策の推進役」を目指す。』ことです。自殺対策基本法等の政策的な枠組みを構築して社会全体で自殺対策を推し進めようとする取り組みは世界的にも珍しく、JSCP はこれを海外にも広く伝えて世界的な自殺対策の底上げを目指しています。

なお、JSCP は令和3年1月に「WHO 協力センター(J-99:自殺対策・人材育成)」の認証を受け、国際的な自殺対策のネットワーク構築および自殺対策に関わる人材の育成を行っています。

（地域連携推進部の取り組み）

JSCP は、自殺総合対策部、調査研究推進部、地域連携推進部、総務部から構成されています。地方公共団体において自殺対策に関わる方が、本テキストを読んでいる場合が多いかと思います。そうした方々にとって、窓口となるのが地域連携推進部となりますので、その概要を紹介します。

地方公共団体は、住民の命や暮らしを直接支える立場にあります。そのため自殺対策基本法において、全ての都道府県と市区町村は、地域の実情を勘案して、当該地方

公共団体の区域内における自殺対策についての計画を定めるものとされています。
JSCP は、地方公共団体が最も効果的かつ効率的に自殺対策を展開できるよう、さまざまな形で支援しており、その中核となるのが地域連携推進部です。

地域連携推進部では、地方公共団体職員の方に対して、自殺対策担当初任者研修、生きることの包括的支援のための基礎研修、自殺対策担当・上級者研修、事業支援研修といった形で研修を実施しています。これらの研修を通じて、自殺対策推進の前提となる基礎知識を習得することからはじまり、事業企画のヒントを得る、支援策の理解を深める、地域支援・業務上の具体的課題に対応することに加え、事業の実現化を目指すことをサポートしています。また、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、必要な支援につなげることがゲートキーパーの役割となりますが、専門性の有無に関わらず、それぞれの立場でできることから行動を起こしていただけるよう、地方公共団体職員（自殺対策担当部署の他、教育委員会等を含む）を対象とした e-ラーニング教材を作成、提供しています。

地域連携推進部の根幹となる活動として、「いのち支える自治体コンシェルジュ」があります。全国を5つのブロックに分けて、それぞれに地域支援室長をおいて、地方公共団体からの問い合わせに対応しています。これは、まさしく現場を大切にするという視点で活動を支援するものとなります。全国から集まるさまざまな情報を踏まえながら、問い合わせに対応しておりますので、地方公共団体の皆様におかれましては、ぜひ、いのち支える自治体コンシェルジュをご活用いただければと思います。

（ゲートキーパーになる方へのメッセージ）

JSCP は、常に現場と対話しながら活動を進めてきており、これからもゲートキーパーとなる方を養成する現場を支援していきます。

自殺対策とは、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けた取り組みに他なりません。気づき、傾聴し、つなぎ、見守る役割を持つゲートキーパーは、そうした社会の実現に欠かせない存在です。ぜひ一緒に、一人ひとりが自分自身であることに意味を感じながら人生を全うできる、そのような誰も自殺に追い込まれることのない「生き心地のよい社会」を目指していきましょう。



ご参考：JSCP ホームページ：<https://jscp.or.jp/>

ゲートキーパー養成研修用テキスト

**協力：令和5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 教授)

佐藤和子

(岩手県 保健福祉部 障がい保健福祉課 特命課長)

馬場優子

(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 センター長補佐チーム)