

ゲートキーパー養成 研修用テキスト

あなたも、“ゲートキーパー”の輪に加わりませんか？

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、
声をかける

傾聴

本人の気持ちを
尊重し、
耳を傾ける

つなぎ

早めに
専門家に相談
するよう促す

見守り

温かく
寄り添いながら、
じっくりと見守る

本テキストについて

本テキストは、地域におけるゲートキーパー養成研修に活用できるよう、「ゲートキーパー養成研修用動画」とともに、厚生労働省において作成いたしました。我が国の自殺の現状と対策、ゲートキーパーとしての心得のほか、ロールプレシナリオ、ゲートキーパーQ&A などにより構成されています。

ロールプレシナリオは、「子ども編」「女性編」「勤労者編」の3編を用意し、それぞれに「悪い対応」と「良い対応」の例があります。また、ゲートキーパーの役割のひとつでもある「つなぐ」に焦点をあてた、「支援へのつなぎ方のポイント」も用意しています。

もちろん、本テキストだけでも研修等に活用いただけますが、動画と併せてご利用いただくとより効果的です。

また、ゲートキーパーQ&A や「誰でもゲートキーパー手帳」（A4 版で両面印刷ができ、4 つ折りにして持ち歩くことができるサイズ）は、学習の到達目標の確認や対応法の復習にもご活用いただけると思います。

保健医療関係者等の専門職の方のみならず、広く一般の方にもわかりやすい内容としておりますので、本テキストを活用したゲートキーパー養成研修の実施など、誰もがゲートキーパーの知識を身につけていただけるよう、地域において自殺対策の推進に幅広くご活用いただければ幸いです。

令和 6 年 3 月

厚生労働省自殺対策推進室

目次

1.	我が国の自殺の現状と対策	5
2.	ゲートキーパーとは	17
3.	自殺を考えている人の心理や状態	21
4.	自殺の危険因子と防御因子	25
5.	ゲートキーパーとしての心得	29
	コラム①	33
6.	ロールプレキシナリオ（一般編）	37
	【子ども編】（親子対応）	
	コラム②	62
	【女性編】（育児中）	
	コラム③	90
	【勤労者編】（オンライン対応）	
	コラム④	119

7.	支援へのつなぎ方のポイント・・・・・・・・・・	1 2 3
	コラム⑤ ・・・・・・・・・・	1 4 7
8.	ゲートキーパーQ&A・・・・・・・・・・	1 5 1
	コラム⑥ ・・・・・・・・・・	1 6 2
9.	テキストおよび映像の活用にあたって・・・・・・・・	1 6 5
	コラム⑦ ・・・・・・・・・・	1 7 0