

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。

10. 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。

11. 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が、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적인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적인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적인感想、良かった点、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。

ゲートキーパー養成研修用テキスト

協力:令和 6 年度ゲートキーパーの普及に向けた調査研究事業 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)

倉野 貴子

(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)

委託 株式会社 Ridilover(リディラバ)

制作 厚生労働省社会・援護局総務課自殺対策推進室