

【ゲートキーパーQ&A】

ゲートキーパーQ&A(問題編)

<初級編>

※「はい」か「いいえ」でお答えください。

問 1. 令和5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ことが必要である

はい いいえ

<中級編>

※「はい」か「いいえ」でお答えください。

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>

※「はい」か「いいえ」でお答えください。

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 5 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 5 年における我が国の自殺者数は 21,837 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。