

かけがえのない **命** を救う

ゲートキーパーを 知っていますか？




ゲートキーパー
とは

「命の門番」のことで、自殺をしようとしている人のサインにいち早く気づいて、適切な対応ができる人のことをいいます。

私たち一人ひとりが、ゲートキーパーの役割を果たすために、ぜひ知っておいてほしいことがあります。

福岡市



ゲートキーパー

Q どうしてゲートキーパーが必要なのですか？



A ゲートキーパーによって、自殺しようとしている人を救うことができるからです。



「死にたい」と思っている人でも、心の中では「生きたい」という気持ちと激しく葛藤していて、誰かに気持ちを打ち明けたいと思っているケースが多いものです。そうした人たちに声をかけたり話を聞いたりすることによって、自殺を思いとどまらせることは決して不可能ではありません。

ゲートキーパーが自殺のサインをいち早く察知することによって、自殺する人を減らすことができるのです。

こんなサインを見逃さない

- 表情が暗く、元気がない
- 周囲との交流を避けるようになった
- 仕事や家事の能率が低下したり、ミスが多い
- 遅刻や欠勤することが増えてきた
- 体調不良や不眠を訴えるようになった
- 死をほのめかす、投げやりな態度が目立つ
- 酒量が増える



Q ゲートキーパーって、誰にでもなれるものなの？



A 意欲と心がけ次第で、誰もがゲートキーパーの役割を担うことが可能です。



自殺を防ぐゲートキーパーというと、ちょっと荷が重い役割のような気がするかもしれませんが、しかし求められているのは、専門の相談機関につなぐための「架け橋」のような役目なので、専門的な知識や特殊な技術が必要なわけではありません。誰もが心がけ次第で、ゲートキーパーの役割を担うことができます。

ゲートキーパー ここがポイント

1 「気づく」「声をかける」

「元気がない」「口数が減った」「食欲がない」など、身近な人の変化に気づいたら、積極的に声をかけましょう。



2 「受け止める」「傾聴する」

相手の話によく耳を傾けましょう。一方的に質問したり急かしたりせず、本人が話す気になるまで、じっくり待つことも大切です。



3 「つなぐ」「見守る」

専門家に相談することを勧めましょう。また、今後も引き続き相手を見守り、相談があればしっかりと受け止めるようにしましょう。



を知るための Q & A



Q ゲートキーパーが特に気をつけなければいけないことは？

A 相手の気持ちに寄り添い、不用意な発言をしないように注意しましょう。

相手を励ますつもりで言った言葉でも、かえって相手を傷つけてしまうケースがあります。まずは聞き役に徹して、言動には十分に配慮するようにしましょう。

こんな点に気をつけましょう

● 相手の話を親身になって聞き、話をそらさないようにしましょう。



● 安易な激励はしないようにしましょう。

NGワード 「頑張ろうよ」
「もっと元気を出さなきゃ」



● 相手の話を否定したり批判したりしないようにしましょう。

NGワード 「辛いのはみんな一緒だよ」
「家族のことを考えないと」



● 一般的な価値観を押し付けないようにしましょう。

NGワード 「命を粗末にしないで」
「病は気の持ちようですよ」



● 悩みに寄り添って、ねぎらいの言葉をかけるようにしましょう。

例 「大変でしたね」
「話してくれてありがとう」



Q 相談機関につなぐときのポイントがありますか？

A できるだけ具体的な情報を提供し、できれば一緒に付き添ってあげましょう。

自殺を考えている人には、できるだけ早く専門機関に相談に行くことを勧めましょう。その際には、具体的な相談先や場所などを伝え、できればゲートキーパーが同行することが望ましいのですが、難しい場合にはパンフレットや地図などを渡して、おとずれやすいようにしてあげます。

なお、相談機関のくわしい情報については、下記のホームページをご覧ください。



様々な悩みに対応する窓口を紹介するサイト(厚生労働省)

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000133643.html>

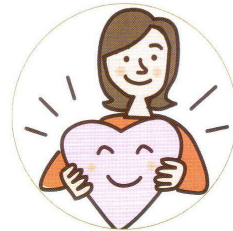
ゲートキーパー自身のメンタルヘルス



ゲートキーパーの役割を果たそうとするあまり、支援者自身がストレスをため込んでしまうことがあります。決して無理をすることなく、対応に困ったときには周囲の人に相談するなどして、自らのメンタルヘルスにも気を配るようにしましょう。

ゲートキーパーの心得

- 1 自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう
- 2 温かみのある対応をしましょう
- 3 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- 4 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- 5 相手のこれまでの苦勞をねぎらいましょう
- 6 心配していることを伝えましょう
- 7 わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- 8 一緒に考えることが支援です
- 9 準備やスキルアップも大切です
- 10 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先（相談窓口等）を知っておきましょう
- 11 ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です



(厚生労働省ホームページより引用)

心の悩みの解決や自殺予防を支援する相談機関

- ✦ **こころの健康相談統一ダイヤル(厚生労働省)** ☎0570-064-556
電話をかけた所在地の公的な相談機関につながります。
- ✦ **自殺予防 いのちの電話 (日本いのちの電話連盟)** フリーダイヤル 0120-783-556
(毎月10日午前8時～翌11日午前8時まで)
<https://www.inochinodenwa.org/lifeline.php> 各都道府県別の電話番号が調べられます。
- ✦ **「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト(厚生労働省)**
<http://kokoro.mhlw.go.jp/> こころの健康や自殺予防を目的としたサイトで、相談機関や医療機関の検索もできます。
- ✦ **いのち支える (自殺総合対策推進センター)**
<https://jssc.ncnp.go.jp/> 自殺予防についての活動や研究について紹介しています。

ゲートキーパー養成講座とは？

ゲートキーパーのことをより深く理解したり、積極的にボランティア活動を行いたい方のために、各地で「ゲートキーパー養成講座（研修）」が開かれています。こうした講座への参加を希望する場合には、まずお住まいの市区町村窓口にお問い合わせください。

監修／筑波大学医学医療系教授 災害・地域精神医学 高橋 祥友