

## ゲートキーパーの役割

1  
きづく

家族や仲間の変化に気付く  
「いつもと違う」がポイント。

3  
つなぐ

早めに専門家に相談するように促す  
場合により「一緒に行きましょうか?」もあり。

2  
声をかける  
聴く

勇気を出して声をかける  
「眠れてますか?」  
「最近元気ないけど大丈夫?」

4  
見守る

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける  
アドバイスはせず、あいづちを打ちながら。

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る  
悩みはすぐには解決できない。悩みを抱えている人に付き合うことも大切。

SOSを出すことは「強み」  
悩みを抱えている人が「何とかしたい」という思いを持つことは、すでに悩みを解消するスタートラインに立っている状態だといえます。  
実際に悩みを抱えた時、その悩みを他人に理解してもらえないと、孤立感を持ってしまいます。しかし、周りの人に悩みを理解されると感じると、孤立感は減ります。



こころとねむりの健康相談カード

けて、その人からちょっとした声をかけてもらうだけで「もうだめかもしれない」と思っていた気持ちがほどけることもあります。  
そのきっかけとして、市では「こころとねむりの相談カード」を店舗などに配置していただいたり、「こころとねむりの相談会」を開いたり、相談先の一覧を作成したりしています。

SOSを受け止める方法  
一方で、悩みを打ち明けられたときの対応方法は難しく、迷う人が多いです。上の図の第2のステップ「声をかける・聴く」の部分です。  
悩みを打ち明けられたとき「何とかしてあげたい」「解決したい」という思いがわいてきて、「何かアドバイスしてあげなければ」と考えてしまいがちです。しかし、まずは「話を聴く」ことが大切で、そこで「本人自らが悩みを整

また、悩みを一人で抱え込んで「何とかしなきゃ」という思いで頭がいっぱいになると、判断力が落ちてしまします。しかし、周りの人に話を聴いてもらうことで、気持ちが楽になったり、自分の考えを整理して冷静な判断ができるようになったりします。  
もちろん、悩みを打ち明けたからといって、解消に至ることばかりではありません。客観的に向き合うきっかけになります。  
このように、周りの人に悩みを打ち明けるなど「SOSを出すこと、出す力があること」は「強み」です。

話を良く聴き、一緒に考えるゲートキーパーの存在は、安心につながります。  
市では、全ての人にゲートキーパーになっただきたいと考えています。そこで、市内企業、地区、町内会各種団体など複数人の集まりの場へ講師が出張し、ゲートキーパー養成講座を開催しています。また、事前に打ち合わせをすることで、より効果的なオーダーメイドの講座を行うことができます。  
関心がある人は、健康推進課まで連絡してください。

### ゲートキーパー養成出前講座も開催しています



理していく手伝いをする」という視点を持つことが大切です。

# SOSを出そう！ 受け止めよう！

## ゲートキーパー

3月は自殺対策強化月間です。そこで、自殺対策に大きな役割を果たす「ゲートキーパー」や養成講座を紹介します。  
問い合わせ 健康推進課 山村 ☎0024

### ゲートキーパーとは

ゲートキーパーは、①悩んでいる人に気付き、②声をかけ、話を聴いて、③必要な支援につなげ、④見守る、という4つの役割を持っています(次ページ上図参照)。

身近な人の悩み気付いた場合、どのように声をかければ良いのか、本人に状況を確認していいのか、悩むことも多いと思います。また、声をかけることで「何か起きるのではないか」「相手を傷つけてしまうのではないか」と気になり、腫れ物に触るような対応になってしまふことは家族や知人などの近い間柄であっても珍しいことではありません。  
そこで、声をかけたり、聴いたりするコツを学ぶことができるのが、市が実施している



る「ゲートキーパー養成講座」です。これらのコツを知ること、SOSを出す大切さも理解することができます。  
市では、声をかける、聴くというコツを知っている人を増やすことで、牧之原市が「SOSを出ししやすい環境」になることを目指しています。

### ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパー養成講座は次のような流れで進めます。

#### 1 自殺の現状

- 自殺の背景にはさまざまな要因が存在する
- 多くの自殺は、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、心理的に「追い込まれた末の死」
- 日本は先進国の中では自殺率が高い
- 本市の自殺者の内訳は、男性7割、女性3割で、特に働き盛りの男性が多い
- 自殺で亡くなる人の数は、交通事故で亡くなる人の数の約3倍
- 自殺対策の取り組みにより、全体の自殺率は減少しているが、若年層の自殺率は減少していない
- キーワードは「孤立」

### 悩みとの付き合い方

自殺対策のポイントの一つは、悩みとの付き合い方です。悩みを一人で抱え込み、「死ぬしかない」と自殺に傾いてしまふ前に、誰かに悩みを伝えることが大切です。しかし、それには勇気が必要で、「そんなことで悩んでいるのかと思われそう」「恥ずかしい」と考えがちです。  
ただ、誰かに悩みを打ち明

- 2 「きづく」ためのサイン  
●うつ状態の症状として「こころのサイン」と「からだのサイン」がある。本人は「こころのサイン」よりも「からだのサイン」で受診することが多い
- 飲酒量が増す
- 家族・友人・仕事・健康など、本人にとって価値のあるものを失う など

#### 3 悩みを抱えている人の対応方法や心得

ここから「声をかける・聴く」「つなぐ」「見守る」のステップへと続きます。段階を踏まえて、悩みを抱えている人が「孤立」をしないような対応方法を学んでいきます。