

ゲートキーパーについて知ろう！

船橋市保健所 地域保健課

令和4年

目次

本テキストは以下のような構成になっています。

目次

第1章 自殺に関する基礎知識

第2章 ゲートキーパーとは

第3章 事例を見てみよう！【ワンポイント講座】

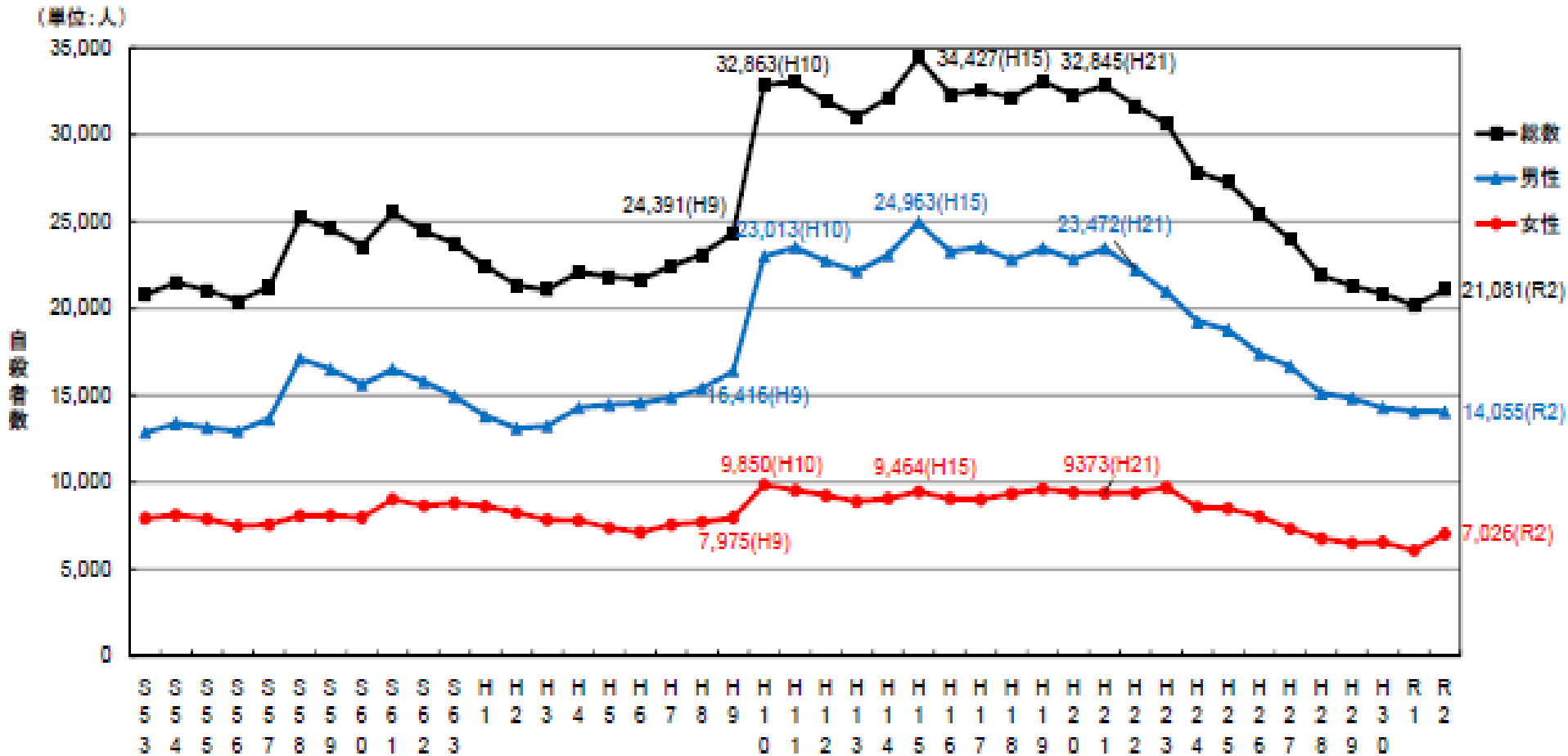


第1章

自殺に関する基礎知識

第1章 基礎知識

～全国の年間自殺者数の推移～

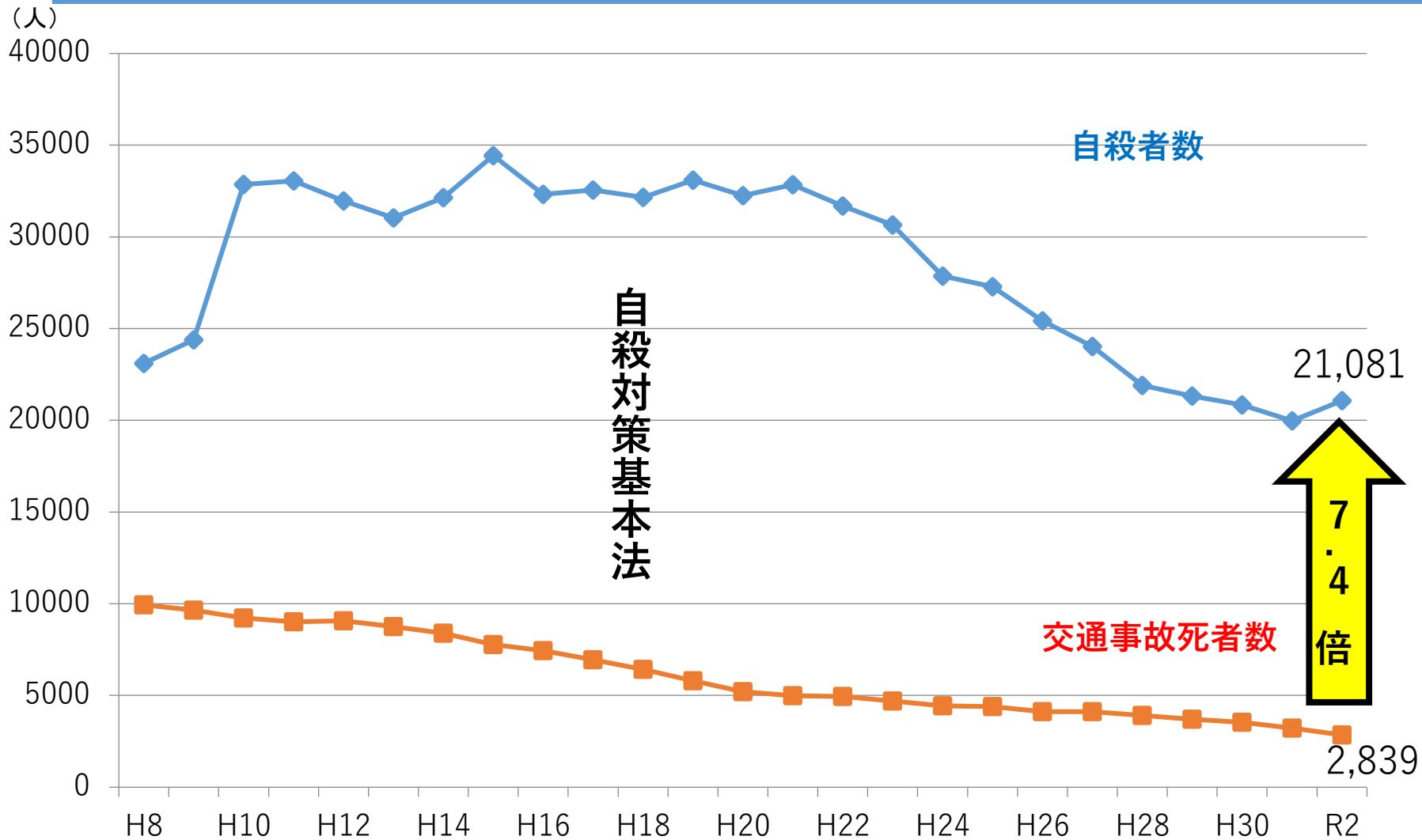


警察庁の自殺統計では、全国の自殺者数は平成22年以降10年連続で減少していましたが、令和2年7月以降増加傾向にあり、令和2年は21,081人（確定値）と、11年ぶりに前年を上回りました。特に女性の自殺者数の増加が顕著であり、厚生労働大臣の指定法人いのち支える自殺対策推進センターの分析によると、令和2年8月までの自殺の動向について、女性の自殺の背景に潜む経済生活問題、DV被害、育児の悩みなど様々な問題がコロナ禍において深刻化し、自殺者数の増加に影響を与えている可能性等が指摘されています。

資料：警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作成

第1章 基礎知識

～全国の自殺者数と交通事故死者数の推移～



令和2年の自殺者数は21,081人といまだに多く、交通事故で亡くなる方の約7.4倍となっています。

7.4倍

第1章 基礎知識 ～全国の死因順位別にみた年齢階級・構成割合（令和2年）～

年齢階級	第1位	第2位	第3位
10～14歳	自殺	悪性新生物	不慮の事故
15～19歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物
20～24歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物
25～29歳	自殺	悪性新生物	不慮の事故
30～34歳	自殺	悪性新生物	不慮の事故
35～39歳	自殺	悪性新生物	心疾患
40～44歳	悪性新生物	自殺	心疾患
45～49歳	悪性新生物	自殺	心疾患
50～54歳	悪性新生物	心疾患	自殺
55～59歳	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
60～64歳	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患

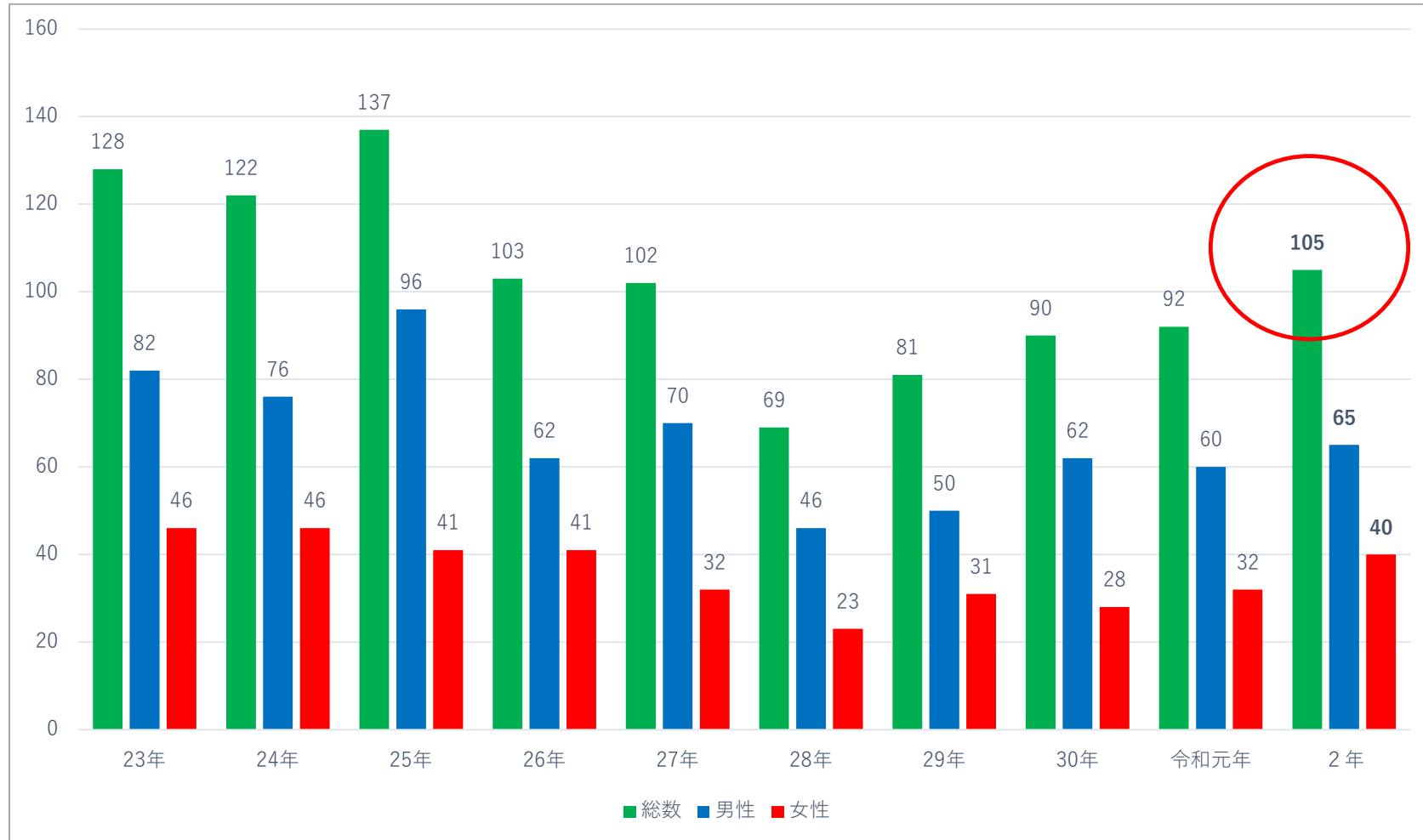
こちらは死因が年齢階級別に分かれた表です。10歳～39歳では死因第1位が自殺となっており、不慮の事故や悪性新生物(がん)等で亡くなる方よりも多いです。

40歳以降になると悪性新生物が死因の第1位に変わりますが、40歳～54歳の働き盛りの年代で自殺が死因の第2位と3位を占めています。

このように、若い世代や働き盛りの世代に対する自殺対策も重要な課題となっています。

第1章 基礎知識

～船橋市の自殺者数の推移～



船橋市の自殺者数は、平成28年以降令和元年までは自殺者数が100人を切っていました。

しかし、令和2年の自殺者数は
105人 となり、5年ぶりに100人を超えました。

出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料
(令和3年11月24日時点 自殺日・住居地・確定値データ)

第1章 基礎知識

～令和2年 原因・動機別自殺者数～

	原因・動機別							
	家庭問題	健康問題	経済・生活問題	勤務問題	男女問題	学校問題	その他	不詳
令和2年	20	61	21	3	3	2	6	27
自殺者総数 (n=105人) に占める割合	19.0%	58.1%	20.0%	2.9%	2.9%	1.9%	5.7%	25.7%

注)自殺の多くは多様かつ複合的な原因及び背景を有しており、様々な要因が連鎖する中で起きている。

注)遺書等の自殺を裏付ける資料により明らかに推定できる原因・動機を自殺者一人につき3つまで計上可能としているため、原因・動機特定者の原因・動機別の和と原因動機特定者数とは一致しない。

*原因・動機の分類について

- ①**家庭問題**：親子関係の不和、夫婦関係の不和、その他の家族関係の不和、家族の死亡、家族の将来悲観、家族からのしつけ・叱責、子育ての悩み、被虐待、介護・看護疲れ、その他の家族問題
- ②**健康課題**：病気の悩み（身体の病気）、病気の悩み・影響（うつ病、統合失調症、アルコール依存症、薬物乱用、その他の精神疾患）、身体障害の悩み
- ③**経済・生活問題**：倒産・事業不振、失業、就職失敗、生活苦、負債（多重債務）、負債（連帯保証細部）、負債（その他）、借金の取り立て苦、自殺による保険金支給、その他の経済・生活問題
- ④**勤務問題**：仕事の失敗、職場の人間関係、職場環境の変化、仕事疲れ、その他の勤務問題
- ⑤**男女問題**：結婚をめぐる悩み、失恋、不倫の悩み、その他交際を巡る悩み、その他の男女問題
- ⑥**学校問題**：入試に関する悩み、その他進路に関する悩み、学業不振、教師との人間関係、いじめ、その他学友との不和、その他の学校問題
- ⑦**その他**：犯罪発覚等、犯罪被害、後追い、孤独感、近隣関係、その他（いずれにも該当がない）

第1章 基礎知識

～地域の主な自殺者の特徴～

地域の主な自殺者の特徴(2016～2020年合計) 特別集計(自殺日・住居地)

千葉県船橋市(住居地)の2016～2020年の自殺者数は合計437人(男性283人、女性154人)であった。

自殺者の特性上位5区分	自殺者数 (5年計)	割合	自殺死亡率* (10万対)	背景にある主な自殺の危機経路**
1位:男性40～59歳 有職 同居	37	8.5%	10.7	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+ 仕事の失敗→うつ状態→自殺
2位:男性60歳以上 無職 同居	36	8.2%	17.6	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ) + 身体疾患→自殺
3位:女性60歳以上 無職 同居	35	8.0%	10.8	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
4位:男性60歳以上 無職 独居	31	7.1%	83.4	失業(退職)+死別・離別→うつ状態→ 将来生活への悲観→自殺
5位:男性20～39歳 有職 同居	29	6.6%	12.5	職場の人間関係/仕事の悩み(ブラック企業) → パワハラ+過労→うつ状態→自殺

* 自殺死亡率の算出に用いた人口(母数)は、平成27年国勢調査を基にJSCPにて推計したもの。

** 「背景にある主な自殺の危機経路」は、ライフリンク「自殺実態白書2013」を参考に推定したもの(詳細は付表の参考表1参照)。自殺者の特性別に見て代表的と考えられる経路の一例を示しており、記載の経路が唯一のものではないことに留意いただきたい。

基本方針

基本施策

施策内容

誰も自殺に追い込まれることのない
生きる道をつなぐ船橋

1 地域における
ネットワークの強化

自殺対策が最大限その効果を発揮させるため、関係団体とのネットワークの拡充、連携強化を図ります。

2 自殺対策を支える
人材の育成

悩みや生活上の困難を抱える人に対しての「気づき」のための人材育成の方策を充実させます。

3 住民への啓発と
周知

危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適当であるということが共通認識となるように、普及啓発を行います。

4 生きることへの促進
要因への支援

「生きることの促進要因」を増やすため、つながる体制づくり、自殺未遂者への支援等に取り組みます。

5 ライフコースに応じた
支援

変化していくライフコースに合わせた支援に取り組みます。

「船橋市自殺対策計画」では、生きることの包括的な支援や関連施策との有機的な連携、関係者の役割の明確化などを図り、「誰も自殺に追い込まれることのない生きる道をつなぐ船橋市」を基本方針に5つの基本施策を定めています。

第2章

ゲートキーパーとは

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、見守る人のことです。



- 悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいかわからない」、「どのように解決したらよいかわからない」等の状況に陥ることがあります。周囲が悩みを抱えた人を支援するために、周囲の人々がゲートキーパーとして活動することが必要です。
- 自殺対策におけるゲートキーパーの役割は、心理社会的問題や生活上の問題、健康上の問題を抱えている人や、自殺の危険を抱えた人々に気づき適切にかかわることです。

ゲートキーパーの役割

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に促す

見守り：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



支援に必要とされる役割

専門性

- 専門性（精神医療・専門機関）など
- 高い専門性、問題解決

- 医療・福祉、相談機関など
- 問題の抽出、対応、連携

一般的

- 住民組織、ボランティアなど
- 見守り、共生、気軽な相談

ゲートキーパーに求められる役割は、それぞれの領域によって多少異なります（左図）。

地域のかかりつけ医師、保健師等の精神保健福祉従事者、行政等の相談窓口職員、関係機関職員、民生委員・児童委員や保健推進委員、ボランティアなど、さまざまな人たちがゲートキーパーの役割を担うことが期待されています。

ゲートキーパーとしての心得

1. 自ら相手とかかわるための心の準備をする
2. 温かみのある対応をする
3. 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝える
4. 相手の話を聴く
5. ねぎらう
6. 心配していることを伝える
7. わかりやすく、かつゆっくりと話をする
8. 一緒に考えることが支援
9. 準備やスキルアップも大切
10. 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先を知っておく
11. ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切



ゲートキーパーとしての心得（1）

1. 自ら相手とかかわるための心の準備をする

「今から相手の話を聴く」という心の準備をすることが大切です。心の準備ができていないと、相手の話に動揺したり、拒絶するというような不適切な対応をとってしまう場合も少なくありません。

2. 温かみのある対応をする

悩みを抱えている人は苦勞を抱え、辛い状況に陥っているため、穏やかで温かみのある対応が原則です。温かみのある対応は困難を抱えている人の大きな支援になります。

3. 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝える

相手にしっかりと向きあう、相手の話に相づちをうつ、などこちらが真剣に聴いているという姿勢が相手に伝わるのが大切です。相手は支援者の聴く姿勢により、悩みを話すことが促され、安心して悩みを話すことができるようになります。

ゲートキーパーとしての心得（2）

4. 相手の話を聴く

最初に話を聴く場合には、相手が体験したことや考えていること、感じていることを十分に聴きましょう。正しいかどうか、良いか悪いか判断したり、批判はしないようにしましょう。

「話を聴くだけでは何もならない」と感じる支援者もいますが、傾聴は危機にある人への最大の支援です。「話を聴いてもらうだけで安心した」とおっしゃられる方も多いです。

5. ねぎらう

話をしてくれること、死にたい気持ちを打ち明けてくれたことをねぎらうとよいでしょう。また、たとえ本人の失敗から至った困難でも、これまで苦勞してきたことをねぎらうことが大切です。

6. 心配していることを伝える

悩んでいる状況を見せせずに、相手の状況を心配していることを伝えましょう。

ゲートキーパーとしての心得（3）

7. わかりやすく、かつゆっくりと話をする

悩んでいる人はいろいろな感情が沸き起こるため、一度にまくしたてるような話は理解できず、また、受け止められない場合があります。穏やかな態度で、普段話すスピードの半分くらいのつもりで話すことが大切です。また、相手の反応を見ながら、一言一言話すことも必要です。

8. 一緒に考えることが支援

一人で悩みを抱えている人は、孤独感や絶望感を感じているため、支援者が話をよく聴き、一緒に悩み、考えること自体が支援になります。支援者の中には、「自分は支援など何もできない」と思う方もいらっしゃいますが、一緒に考えてくれる人がいることは、孤立を防ぎ、安心を与えます。

9. 準備やスキルアップも大切

日頃から自殺対策や相談窓口のリーフレットを持参したり、スキルアップの研修を受けたり、新聞等のニュースに関心を払っていることなどは、いざ対応する、という場面で役立ちます。問題の解決に日頃得ている情報が役立つ場合があります。

ゲートキーパーとしての心得（4）

10. 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先を知っておく

全ての問題を解決できる支援者はいません。どこに相談したらよいか、地域の相談窓口等を事前に確認しておくとい良いでしょう。

11. ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切

支援者自身が安心して暮らせることも大切です。また、日頃から健康面にも注意を払いましょう。休養や日頃のストレス対処も大切です。自ら困ったときには信頼できる人に相談しましょう。



メンタルヘルス・ファーストエイドとは

一般的に「ファーストエイド」とは救急対応や危機介入を意味しており、身体的には救急のABCなどが該当します。

メンタルヘルス・ファーストエイド (Mental Health First Aid) は、メンタルヘルスの問題を有する人に対して、適切な初期支援を行うための5つのステップからなる行動計画で、オーストラリアのBetty A KitchenerとAntyony F Jormにより開発されたものです。

第2章 ゲートキーパーとは ～メンタルヘルス・ファーストエイドとは～

メンタルヘルス・ファーストエイドの5つの基本ステップ

1. 自傷・他害の**リスク**をチェックしましょう

り： リスク評価

2. **判断**・批判せずに話を聞きましょう

は： はんだん、批評せずに話を聞く

3. **安心**と情報を与えましょう

あ： あんしん、情報を与える

4. 適切な**専門家のもとへ行く**よう伝えましょう

さ： サポートを得るように勧める

5. 自分で対応できる対処法（**セルフ・ヘルプ**）
を勧めましょう

る： セルフヘルプ

メンタルヘルス・ファーストエイドの5つの基本ステップ(1)

1. 自傷・他害のリスクをチェックしましょう (り：リスク評価)

- * 自殺の方法について計画を練っているか、実行する手段を有しているか、過去に自殺未遂をしたことがあるか、を評価しましょう。
- * 「消えてしまいたいと思っていますか?」「死にたいと思っていますか?」とはっきりと尋ねてみる大切です。

心理的危機に陥った方に対応する場合、第一に自傷・他害のリスクを評価することが必要です。



メンタルヘルス・ファーストエイドの5つの基本ステップ（2）

2. 判断・批判せずに話を聞きましょう （は：はんだん、批評せずに話を聞く）

- * どんな気持ちなのか話してもらおうようにしましょう。責めたり弱い人だと決めつけたりせずに聞きましょう。
- * この問題は弱さや怠惰からくるのではないことを理解しましょう。

周囲のものがじっくり話を聞くこと自体が、きわめて重要な支援です。相談者はつらい気持ちや考えを体験していることを周囲に聞いてもらい、共感してもらおうことを希望しており、アドバイスの前にこのステップを踏むことが重要です。



メンタルヘルス・ファーストエイドの5つの基本ステップ（3）

3. 安心と情報を与えましょう

（あ：あんしん、情報を与える）

- * 現在の問題は、弱さや性格の問題ではなく、医療の必要な状態であること、決して珍しい病気ではないことを伝えましょう。
- * 適切な治療で良くなる可能性があることも伝えましょう。

現在、体験している状態が医学的な問題であり、効果的な治療や対応があることを伝えることです。



メンタルヘルス・ファーストエイドの5つの基本ステップ（4）

4. 適切な専門家のもとへ行くよう伝えましょう （さ：サポートを得るように勧める）

- * 心療内科や精神科を受診するよう勧めてみましょう。
- * 「心の問題が体に関係することもあるので、専門家に心のことも相談してみましよう」といった方が、受診への抵抗感を減ずるかもしれません。

医療福祉や法律、その他の相談機関など専門家のところに行くことの有益性を伝えることが大切です。



メンタルヘルス・ファーストエイドの5つの基本ステップ（5）

5. 自分で対応できる対処法（セルフ・ヘルプ）を勧めましょう （る：セルフ・ヘルプ）

- * アルコールをやめる、軽い運動をする、リラクゼーション法（ゆっくりと呼吸する、力を抜く等）などを行うことによって、メンタルヘルスの問題による症状が緩和されることがあります。
- * 家族などの身近な人に相談をすることや、自助グループへの参加を勧めてみたりするのも良いかもしれません。

気持ちを和らげるために、自分にできる対処法を伝えることです。



第3章

事例を見てみよう！

- ▶これから2つの事例を紹介します。
- ▶それぞれの事例は、悪い対応と良い対応に分かれています。
- ▶事例の会話を読み、どこが悪い対応、良い対応であるかを考えていただければと存じます。
- ▶また、ご自身であればどう対応できるか等、考えてみてください。

第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座1】

～訪問介護職員編～ ×悪い対応①×

こんにちは。体調はどうですか？



最近、おじいちゃんが外に出たがらなくなってしまって…
一緒に住んでいないから心配で。

なんだか疲れてしまって。日中横になったりしているよ…



寝てばかりいたら運動不足になって、かえって大変になりますから、時々外に出ないとダメですよ。

一人で外に出たってつまらないよ。
前はばあさんと一緒に出掛けていたけど。もうばあさんもいないし…



おじいちゃんとおばあちゃんはいつも一緒だったものね。
おばあちゃんが亡くなった時は本当に辛そうで…



ばあさんと一緒に逝きたかった…寂しいよ。

そうだったんですね。
でも1年も前のことですよ。そろそろ現実をみて生きてください。



第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座1】

～訪問介護職員編～ ×悪い対応①×

こんにちは。体調はどうですか？



最近、おじいちゃんが外に出たがらなくなってしまうて…一緒に住んでいないから心配で。

なんだか疲れてしまって。日中横になったりしているよ。

×一方的な励まし×



寝てばかりいたら運動不足になって、かえって大変になりますから、時々外に出ないとダメですよ。



一人で外に出たってつまらないよ。前はばあさんと一緒に出掛けていたけど。もうばあさんもいないしな…



おじいちゃんとおばあちゃんはいつも一緒だったものね。おばあちゃんが亡くなった時は本当に辛そうで…

ばあさんと一緒に逝きたかった…寂しいよ。

×共感せずに諭す×



そうだったんですね。でも1年も前のことですよ。そろそろ現実をみて生きてください。



第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座1】

～訪問介護職員編～ ×悪い対応②×



現実って、ばあさんはいない。孫も最近は来てくれなしいし、私はひとりぼっちだよ。長生きしても仕方ない。早く迎えに来てほしい…



最近、こういう話ばかりなんです。死にたいとか迎えに来てほしいとか。

迎えに来てほしいなんて言って、お嫁さんが困っていますよ。寂しく感じるのも気持ちの持ちようです。おばあさんが亡くなって1年も経つんですから、元気になってもいい頃です。お友達に会ったりとか。



友達って…私ひとりで会っても仕方ない。

会って見ないと分からないですよ。また元気に戻れると思いますよ。頑張ってください。



頑張るって言ったって…

今のところは生活を送る上で支障がないようなので、いいんじゃないですか。では、今日のお掃除のお手伝いを始めますね。



はあ…



第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座1】

～訪問介護職員編～ ×悪い対応②×



現実って、ばあさんはいない。孫も最近は来てくれなしいし、私は独りぼっちだよ。長生きしても仕方ない。早く迎えに来てほしい...

最近、こういう話ばかりなんです。死にたいとか迎えに来てほしい...



迎えに来てほしいなんて言って、お嫁さんが困っていますよ。寂しく感じるのも気持ちの持ちようです。おばあさんが亡くなって1年も経つんですから、元気になってもいい頃です。お友達に会ったりとか。

友達って...私ひとりで会っても仕方ない。



会ってみないと分からないですよ。また元気に戻れると思いますよ。頑張ってください。

頑張るって言ったって...



はあ...

今のところは生活を送る上で支障がないようなので、いいんじゃないですか。では、今日のお掃除のお手伝いを始めますね。

×リスクを軽んじる×
×否定する態度×

×一方的な励まし×
×共感を示さない×

×深刻に捉えない×



第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座1】

～訪問介護職員編～ ○良い対応①○



こんにちは。今日もお掃除のお手伝いに参加しました。体調はいかがですか？

最近、おじいちゃんが外に出たがらなくなってしまっ。一緒に住んでいないから心配で…

なんだか疲れてしまっ。日中横になったりしているよ…



そうでしたか。疲れやすいんですね。最近お元気がないので、お身体
の調子やお気持ちはどうかな、と心配していました。

あまり元気が出ないんだよ。先生に血圧の薬はもらっているけど、調子も今一つで…



体調が今一つだと、お一人では心細くありませんか？

心細いっていか一人で寂しいよ。前はばあさんがいたから。



おばちゃんと一緒によく出かけていたし、いつも一緒だったものね。

ばあさんと一緒に逝きたかった…寂しいよ。



そんな風に思われるほどお辛かったんですね。
そのお気持ちが強くなったりしますか？



第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座1】

～訪問介護職員編～ ○良い対応①○



こんにちは。今日もお掃除のお手伝いに参加しました。体調はいかがですか？

最近、おじいちゃんが外に出たがらなくなってしまって。一緒に住んでいないから心配で…

なんだか疲れてしまって。日中横になったりして

○傾聴し、心配を伝える○

そうでしたか。疲れやすいんですね。最近お元気がないので、お身体の調子やお気持ちはどうかな、と心配していました。

あまり元気が出ないんだよ。先生に血圧の薬はもらっているけど、調子も今一つで…

体調が今一つだと、お一人では心細くありませんか？

心細いっていか一人で寂しいよ。前はばあさんがいたから

○共感的姿勢を示す○

おばちゃんと一緒によく出かけていたし、いつも一緒だったものね。

ばあさんと一緒に逝きたかった…寂しいよ。

○自殺念慮の強度の確認○

そんな風に思われるほどお辛かったんですね。そのお気持ちが強くなったりしますか？



第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座1】

～訪問介護職員編～ ○良い対応②○



その気持ちが強くなることはないけど、やっぱり寂しいですよ…

そうですね。ずっと奥様と一緒に過ごしていらっしやっただのですから、寂しく思うのも無理ないことですね。



ばあさんもいなくなって、最近孫も来なくなったし、寂しいね。



半年くらい前から少し薬の飲み間違いをしたり、財布の置き場所を忘れていたりすることもあるみたいで…

お話しお聞きすると、疲れやすかったり体調が今一つだったり、気持ちの元気もなくなっているようですね。少し物忘れもあるみたいです。高血圧で診てもらっている●●先生にご相談してみてもいいかがですか？



そんなこと難しくて話せないなあ…

家族と同伴されて相談してもいいと思いますよ。皆さん●●先生に同じようなことで相談されているようですよ。



そうだなあ…そうしてみるかなあ…

第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座1】

～訪問介護職員編～ ○良い対応②○



その気持ちが強くなることはないけど、やっぱり寂しいですよ…

○傾聴する○

そうですね。ずっと奥様と一緒に過ごしていらっしやっただのですから、寂しく思うのも無理ないことですね。



ばあさんもいなくなって、最近は孫も来なくなったし、寂しいね。



半年くらい前から少し薬の飲み間違いをしたり、財布の置き場所を忘れていたりすることもあるみたいで…

○情報提供する○

お話しお聞きすると、疲れやすかったり体調が今一つだったり、気持ちの元気もなくなっているようですね。少し物忘れもあるみたいです。高血圧で診てもらっている●●先生にご相談してみてもいいかがですか？



そんなこと難しくて話せないなあ…

○安心と情報を与える○

家族と同伴されて相談してもいいと思いますよ。皆さん●●先生に同じようなことで相談されているんですよ。



そうだなあ…そうしてみるかなあ…

第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座1】

～訪問介護職員編～ ○良い対応③○

また、私たちのところで地域の皆さんが集まって過ごすようなデイサービスもしております。知っている方もおいでになっていると思いますよ。時々行かれてもよいかと思いますが。



そんな所に行けるかなあ…



皆さん、思い思いに時間を過ごされているようですよ。ただのんびりしていただくだけでもいいですよ。行かれている方のお話を聞くと、楽しそうにされていましたよ。



そうか。そこまで言ってもらうのであれば、試しに行ってみようか。

それでは、担当のケアマネジャーさんには私からお伝えしておきますね。私たちも今までどおりお掃除のお手伝いをさせていただきます。大変なことがあったら、私たちにも相談してくださいね。



私たちにも相談してくださいね。

悪いねえ。



第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座1】

～訪問介護職員編～ ○良い対応③○

また、私たちのところで地域の皆さんが集まって過ごすようなデイサービスもしております。知っている方もおいでになっていると思いますよ。時々行かれてもよいかと思いますが。



そんな所に行けるかなあ…

○情報提供し、参加を勧めてみる○

皆さん、思い思いに時間を過ごされているようですよ。ただのんびりしていただくだけでもいいですよ。行かれている方のお話を聞くと、楽しそうにされていましたよ。



そうか。そこまで言ってもらうのであれば、試しに行ってみようか。

○情報提供し、安心を与える○



それでは、担当のケアマネジャーさんには私からお伝えしておきますね。私たちも今までどおりお掃除のお手伝いをさせていただきます。大変なことがあったら 私たちにも相談してくださいね。



私たちにも相談してくだ

○サポートすることを伝える○

○セルフヘルプとして相談してよいことを伝える○



悪いねえ。

第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座2】

～同僚からの相談編～ ×悪い対応×



はあ…（ゆううつな表情で歩いている）



どうしたの？なんだか辛そうだけど。

いや…ちょっと…



しっかりして。気の持ちようでどんなことでも変わるんだから。



職場が変わって人間関係も大変で・・・頑張らないと、と思っていたら、体調を崩して、仕事でもミスしちゃって、上司に怒られて・・・。



仕事の失敗なんてよくある話なんだから、そんなに深刻に考えちゃだめ。私の弟なんか、もっと大変よ。元気出さなくちゃ。頑張ろう！



・・・。

第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座2】

～同僚からの相談編～ ×悪い対応×



はあ…（ゆううつな表情で歩いている）

どうしたの？なんだか辛そうだけど。

いや…ちょっと…

しっかりして。気の持ちようでどんなことでも変わるんだから。

×安易な励まし×



職場が変わって人間関係も大変で・・・頑張らないと、と思っていたら、体調を崩して、仕事でもミスしちゃって、上司に怒られて・・・。

仕事の失敗なんてよくある話なんだから、そんなに深刻に考えちゃだめ。私の弟なんか、もっと大変よ。元気出さなくちゃ頑張ろう！

×相手の考えを
否定する×

×他人との比較×
×根拠のない励まし×



・・・。



第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座2】

～同僚からの相談編～ ○良い対応①○



はあ…（ゆううつな表情で歩いている）

どうしたの？ なんだか辛そうだけど。



いや…ちょっと…

悩みがあるの？ よかったら聞かせてくれない？ どんな事でもいいから。



うん…最近ね、体調悪いんだ。食欲もなくて眠れないし。

そっか…



職場が変わって人間関係も大変で…でも頑張らないと、と思っていたら、体調を崩して。

そうなんだ。私も元気ないなって心配していたんだ。



第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座2】

～同僚からの相談編～ ○良い対応①○



はあ… (ゆううつな表情で歩いている)



どうしたの？ なんだか辛そうだけど。

いや… ちょっと…

○悩んでいる様子に気づく○



悩みがあるの？ よかったら聞かせてくれない？ どんな事でもいいから。

○話すことを促す○



うん… 最近ね、体調悪いんだ。食欲もなくて眠れないし。

そっか…

○傾聴○



職場が変わって人間関係も大変で…でも頑張らないと、と思っていたら、体調を崩して。



そうなんだ。私も元気ないなって心配していたんだ。

○心配していることを伝える○

第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座2】

～同僚からの相談編～ ○良い対応②○



だんだん、眠れなくて、やる気も出なくてね。朝全然起きられなくて、仕事でもミスしちゃって、上司に怒られて…。



そうなんだ。それはつらいね。



それで悩んでいるんだ。



本当に大変だったんだね。ストレスもあって、しばらく調子悪いんですよ。眠れていないみたいだし。

本当、そうだね。



ねえ、お医者さんに行ってみたほうがいいんじゃない？ きっといろいろ調べてもくれるし、一人で悩んでいるよりも安心できると思うよ。もし心配だったら私でよければ時間を合わせて一緒に行けるよ。



ありがとう。行ってみようかな。

第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座2】

～同僚からの相談編～ ○良い対応②○



だんだん、眠れなくて、やる気も出なくてね。朝全然起きられなくて、仕事でもミスしちゃって、上司に怒られて…。



そうなんだ。それはつらいね。

○相手のつらい状況を認める○

それで悩んでいるんだ。



本当に大変だったんだね。ストレスもあって、しばらく調子悪いんでしょう。眠れていないみたいだし。

本当、そうだね。



ねえ、お医者さんに行ってみたほうがいいんじゃない？ きっといろいろ調べてもくれるし、一人で悩んでいるよりも安心できると思うよ。もし心配だったら私でよければ時間を合わせて一緒に行けるよ。

○安心と情報を与える○



ありがとう。行ってみようかな。

- ▶いかがでしたか？気になる場面はありましたか？
- ▶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、見守る人のことです。
- ▶第二章にもありましたが、ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です。自身が健康でなければ、周囲の人の変化や悩みに気が付くことはできません。
- ▶自身の健康にも目を向け、困ったときには休養や信頼できる人に相談しましょう。



困ったときの相談先（自殺対策リーフレットより抜粋）

ひとりでも悩まず相談を・・・

無料相談窓口のご案内

まずは、声をかけることから始めてみませんか?

船橋市

精神的危機に直面し、死にたいほどの思いを抱く方に寄り添いお話を伺います

千葉いのちの電話

- 電話相談 ☎043-227-3900 365日 24時間
※当面時間変更があります。
- インターネットメール相談
<https://www.chiba-inochi.jp/> 365日 24時間
- 対面相談 ☎043-222-4331 *要予約
受付時間 月～金 9:00～17:00（祝休日除）

産業カウンセラーによる相談

日本産業カウンセラー協会東関東支部

- 千葉無料カウンセリング
（フェイスビル5階 船橋駅前総合窓口センター相談室、他）
☎043-243-3737 *要予約
受付時間 月～金 10:00～17:00（祝休日除）
- こころの電話相談室
☎04-7163-7830
受付時間 月・金 10:00～12:00
13:00～17:00（祝休日除）

この資料についての問い合わせ先

船橋市保健所 地域保健課

〒273-8506 船橋市北本町1-16-55

TEL : 047-409-3274

FAX : 047-409-2914

E-mail : chiikihoken@city.funabashi.lg.jp

担当 : 森・鶴岡