

あなたもゲートキーパー

船橋市 地域保健課
令和5年度

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】



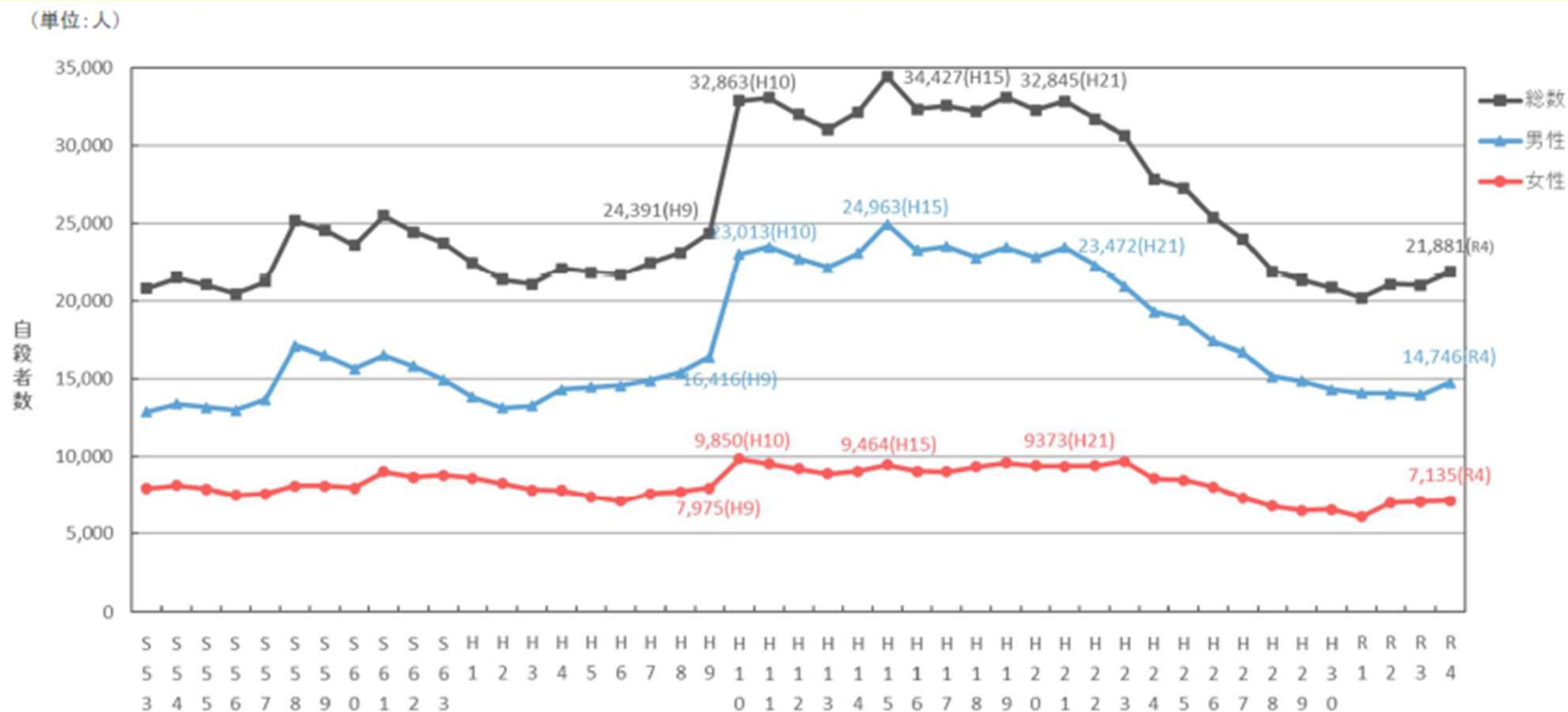
第1章

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～

資料：警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作成



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年に11年ぶりに前年を上回りました。

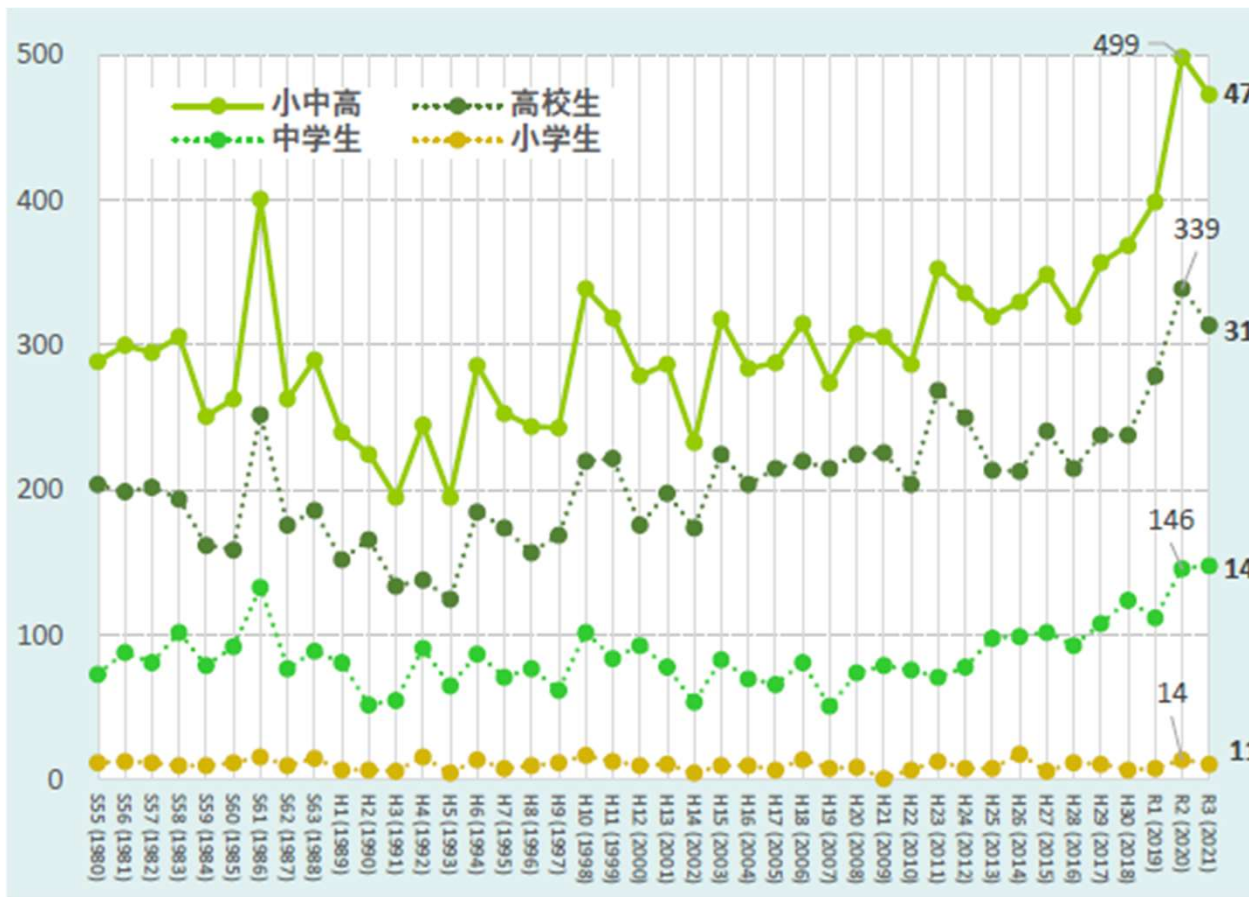
令和4年は21,881人と、前年度に比べ874人増加し、女性は3年連続、男性は13年ぶりに増加しています。

874人中、1番多いのは50歳代の475人で、50歳代は、増加率、および自殺者数全体に占める割合も最も多くなっています。

第1章 基礎知識

～全国の年間自殺者数の推移～

資料：警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作成



R4 : 514人

R4 : 354人

R4 : 143人

R4 : 17人

小中高生の自殺者数は、
自殺者総数が減少傾向に
ある中でも

増加傾向

です。

令和4年は、小中高生の
自殺者総数が

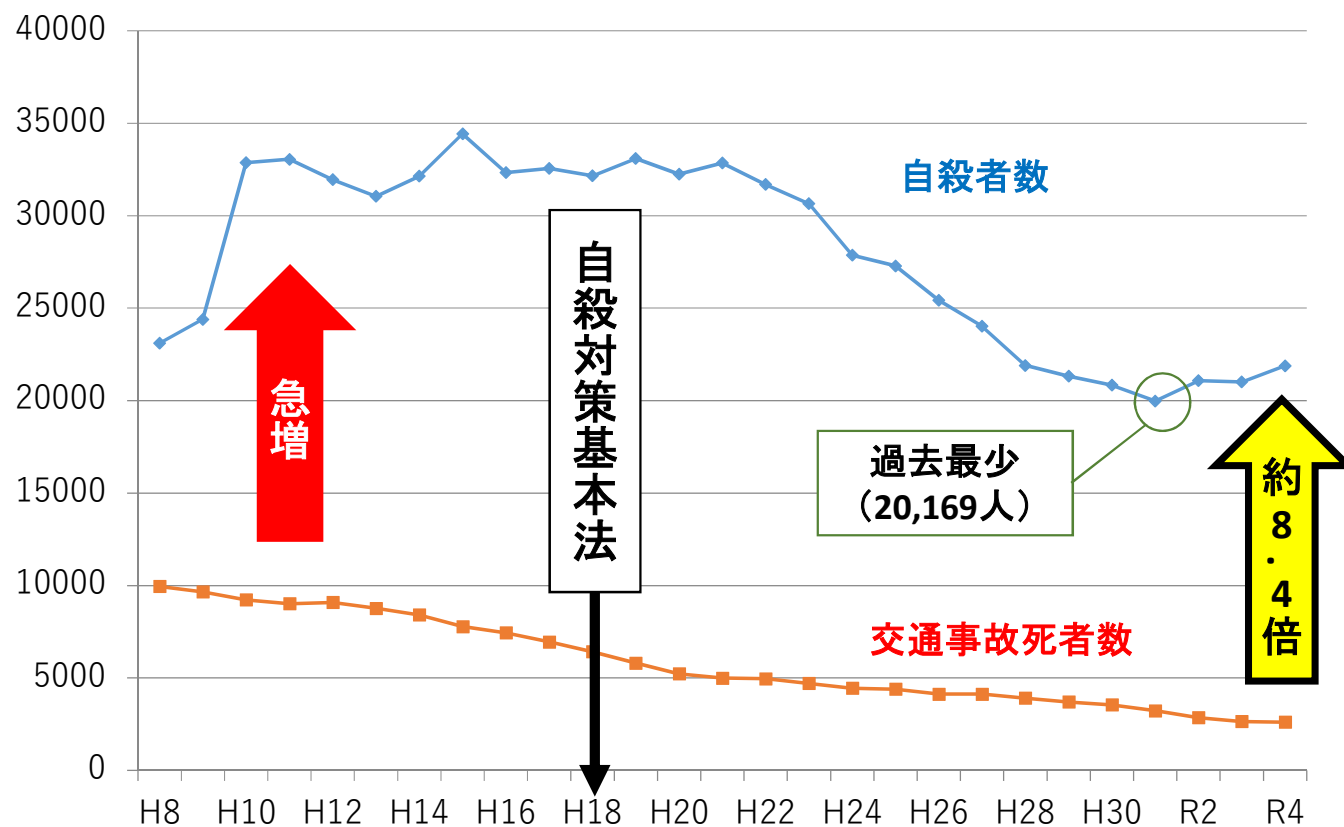
514人と

過去最多となりました。

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～

(人)



警察庁の統計による、
令和4年交通事故死者数は
2610人です。

自殺は**21881人**であり、
交通事故死者数の

約8.4倍

となっています。

出典:警察庁統計

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3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	心疾患
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、年齢階級別全国の死因順位です。

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

～令和4年中における全国の自殺の内訳～

出典：警察庁統計より抜粋

原因・動機別自殺者数（全国） (人)

	総数	原因・動機特定者	原因・動機不特定者
令和4年	21,881	19,164 (87.6%)	2,717 (12.4%)

全総数の原因・動機特定者の原因・動機別人数として、最も多いのは“**健康問題**”であり、半数以上を占めますが、有職者においては、総数に比べ、健康問題に突出しておらず、勤務問題など、有職者ならではの原因・動機の割合が多くなっています。

原因・動機特定者の原因・動機別（全国） (人)

	原因・動機特定者	家庭問題	健康問題	経済・生活問題	勤務問題	交際問題	学校問題	その他
令和4年 (総数)	19,164	4,775 (24.9%)	12,774 (66.7%)	4,697 (24.5%)	2,968 (15.5%)	828	579	1,734
令和4年 (有職者)	11,592	2,006 (17.3%)	3,381 (29.2%)	2,441 (21.1%)	2,672 (23.1%)	515	4	573

注) 自殺の多くは、多様かつ複合的な原因および背景を有しており、さまざまな要因が連鎖する中で起きている。

注) 原因・動機別については、家族等の証言から考えうる場合も含め、自殺者1人につき4つまで計上可能とした。

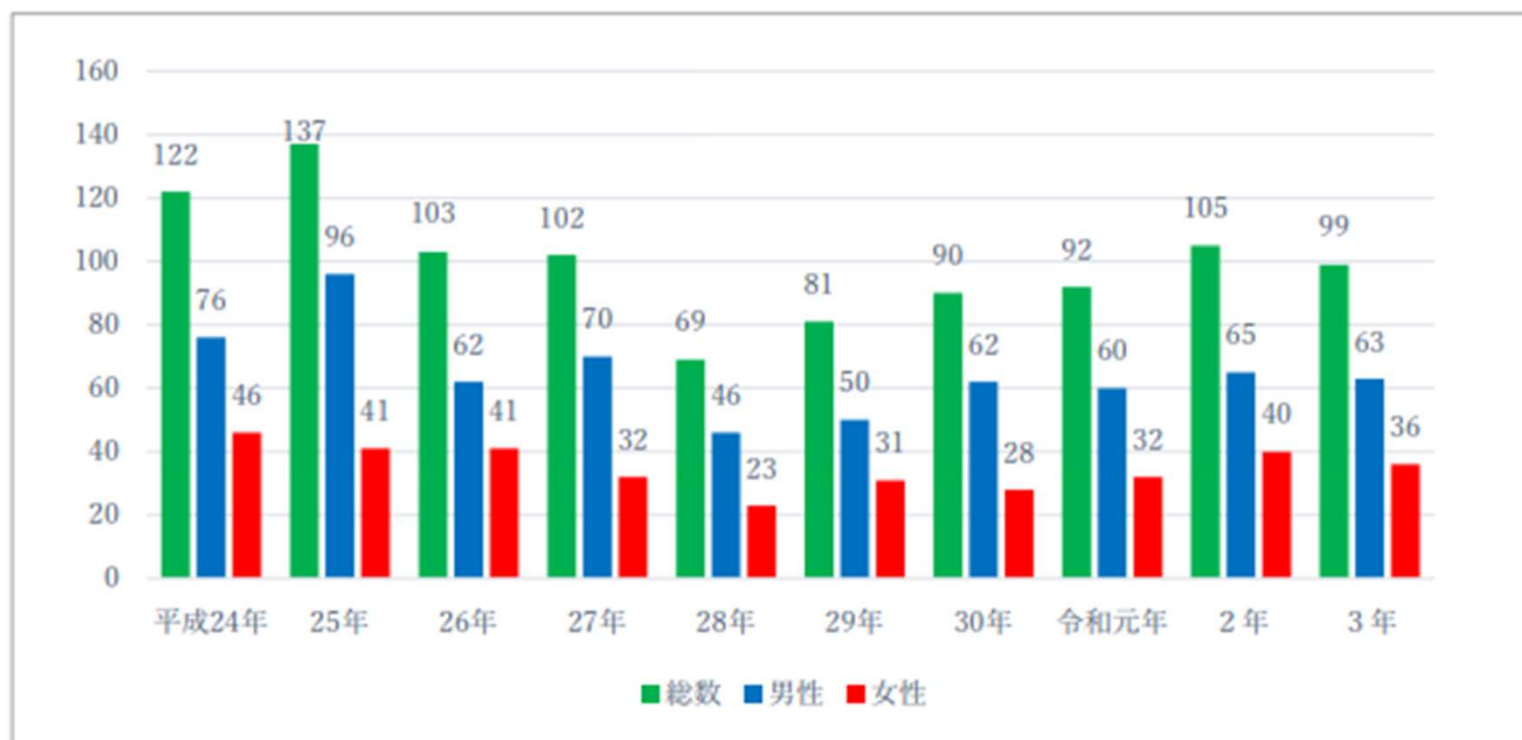
このため、原因・動機特定者数と原因・動機数の和が一致するとは限らない。

第1章 基礎知識

～船橋市の自殺者数の推移～

単位(人)

船橋市自殺者数の年次推移(自殺日・居住地・確定値データ)



船橋市の自殺者数は、平成28年以降令和元年までは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。

令和3年の自殺者数は99人と100人を下回っています。

出典:令和3年度船橋市自殺対策連絡会議資料

第1章 基礎知識 ～自殺やうつに関する意識について～

令和3年度 自殺対策に関する意識調査（厚生労働省）において、

問 あなたは、これまでの人生の中で、本気で自殺したいと考えたことがありますか。

という問いに対し、

- ・ 自殺したいと思っただことがない (64.4)
- ・ **自殺したいと思っただことがある (27.2)**
- ・ 無回答 (8.4)

と回答し、**4人に1人以上は、本気で自殺したいと考えたことがある**

という結果となっています。

自殺は他人事、と考えている方もいるかもしれませんが、
自分の周囲の方の中で、“自殺を考えたことがある”人はいる可能性があります。

第1章 基礎知識 「自殺総合対策大綱」の改正について ～新たな「自殺総合対策大綱」のポイント～

出典:厚生労働省自殺対策推進室
作成自殺者数の推移より抜粋

- 自殺対策基本法が成立した平成18年と、コロナ禍以前の令和元年の自殺者数を比較すると男性は38%減、女性は35%減となっており、これまでの取組みに一定の効果があったと考えられる。(平成18年:32,155人→令和元年:20,169人)
- 自殺者数は依然として毎年2万人を超える水準で推移しており、男性が大きな割合を占める状況は続いているが、更にコロナ禍の影響で自殺の要因となる様々な問題が悪化したことなどにより、女性は2年連続の増加、小中高生は過去最多の水準となっていることから、今後5年間で取り組むべき施策を新たに位置づける。

1 子ども・若者の自殺対策の更なる推進・強化

- ▶ 自殺等の事案について詳細な調査や分析をすすめ、自殺を防止する方策を検討。
- ▶ **子どもの自殺危機に対応していくチーム**として学校、地域の支援者等が連携し自殺対策にあたることができる仕組み等の構築。
- ▶ 命の大切さ・尊さ、SOSの出し方、精神疾患への正しい理解や適切な対応等を含めた教育の推進。
- ▶ 学校の長期休業時の自殺予防強化、タブレットの活用等による自殺リスクの把握やプッシュ型支援情報の発信。
- ▶ 令和5年4月に設立が予定されている「**こども家庭庁**」と連携し、**子ども・若者の自殺対策を推進する体制を整備**。

2 女性に対する支援の強化

- ▶ **妊産婦への支援、コロナ禍で顕在化した課題を踏まえた女性の自殺対策を「当面の重点施策」に新たに位置づけて取組を強化**。

3 地域自殺対策の取組強化

- ▶ **地域の関係者のネットワーク構築**や支援に必要な情報共有のための**プラットフォームづくり**の支援。
- ▶ 地域自殺対策推進センターの機能強化。

4 総合的な自殺対策の更なる推進・強化

- ▶ **新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進**。
- ▶ 国、地方公共団体、医療機関、民間団体等が一丸となって取り組んできた**総合的な施策の更なる推進・強化**。

■ 孤独・孤立対策等との連携 ■ 自殺者や親族等の名誉等 ■ ゲートキーパー普及※ ■ SNS相談体制充実 ■ 精神科医療との連携
■ 自殺未遂者支援 ■ 勤務問題 ■ 遺族支援 ■ 性的マイノリティ支援 ■ 誹謗中傷対策 ■ 自殺報道対策 ■ 調査研究 ■ 国際的情報発信など

「自殺総合対策大綱」は、自殺対策基本法第12条に基づき、政府が推進すべき自殺対策の指針として平成19年6月に策定され、令和4年10月に3回目の改定がありました。

3回目の改定ポイントは以下の4点です。

- ① **こども・若者の自殺対策の更なる推進・強化**
- ② **女性に対する支援の強化**
- ③ **地域自殺対策の組織強化**
- ④ **総合的な自殺対策の更なる推進・強化**

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市

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



第2章 ゲートキーパーとは ～ゲートキーパーとしての心得～

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。

第2章 ゲートキーパーとは ～ゲートキーパーとしての心得～

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、これまで苦労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逃さずに、相手の状況を心配していることを伝えましょう。

第2章 ゲートキーパーとは ～ゲートキーパーとしての心得～

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。

第2章 ゲートキーパーとは ～ゲートキーパーとしての心得～

ゲートキーパーとしての心得（4）

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。

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よいでしょう。

第2章 ゲートキーパーとは ～ゲートキーパーとしての心得～

ゲートキーパーとしての心得（5）

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Anthony 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

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)

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。



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（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に勧めてみましょう。
- * 「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、自分にできる対応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。

事例紹介

▶ ①同僚からの相談編

～ロッカーで、落ち込んでいる同僚と出会った場面～

▶ ②友達からの相談編

～友達から、悩み相談を受ける場面～

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】

～同僚からの相談編～ ×悪い対応× ～ロッカーで、落ち込んでいる同僚と出会った場面～



はあ…（浮かない表情で座りこんでいる）

ため息しかでないよ…

朝からため息ついて、テンション低いなあ。



同期のエースなんだからしっかりしろよ。



…4月にこの職場に異動して、分からないことが多すぎて…でも周りも忙しいから声をかけられなくて…そしたらミスして怒られて…俺なんかどうせ…

たかが1回のミスで、そんなに落ち込んでたら仕事にならないよ。今日飲みについてストレス発散しようぜ！！落ち込んでたことをわすれるくらい！！



……考えとくよ……

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】

～同僚からの相談編～ ×悪い対応× ～ロッカーで、落ち込んでいる同僚と出会った場面～



はあ…（浮かない表情で座りこんでいる）

朝からため息ついて、テンション低いなあ。

ため息しかでないよ…

同期のエースなんだからしっかりしろよ。

×安易な励まし×



…4月にこの職場に異動して、分からないことが多すぎて…でも周りも忙しいから声をかけられなくて…そしたらミスして怒られて…俺なんかどうせ…

たかが1回のミスで、そんなに落ち込んでたら仕事にならないよ。今日飲みについてストレス発散しようぜ！！落ち込んでたことをわすれるくらい！！



……考え

×相手の考えを
否定する×

×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1】

～同僚からの相談編～ ○良い対応①○



はあ…（浮かない表情で座りこんでいる）

どうした？いつもより辛そうに見えるよ。

いや…ちょっと…

何か悩んでいることがあるんだったら話してほしいな。聞くよ。



…この間仕事でミスしてからずっとそのことを考えて…

そうだったのか

4月にこの職場に異動して、分からないことが多すぎて…でも周りも忙しいから声をかけられなくて…ミスしてから食欲もないんだ。

最近昼ご飯食べてないのは気が付いていて、心配してたんだ。



第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座1】

～同僚からの相談編～ ○良い対応①○



はあ…（浮かない表情で座りこんでいる）

どうした？いつもより辛そうに見えるよ。

○悩んでいる様子に気づく○

いや…ちょっと…

何か悩んでいることがあるんだったら話してほしいな。聞くよ。

○話すことを促す○



…この間仕事でミスして、それからずっとそのことを考えて…

そうだったのか

○傾聴○

4月にこの職場に異動して、分からないことが多すぎて…でも周りに声をかけられなくて…ミスしてから食欲もないんだ。

最近昼ご飯食べてないのは気が付いていて、心配してたんだ。

○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1】

～同僚からの相談編～ ○良い対応②○



分からないなりに、頑張ってみたけれど、結局間違えて怒られたよ。食欲もだけど、うまく眠れなくて、日中ぼーっとしてしまっているんだ。

1人で抱えて、つらかったね。



次のミスにつながりそうで心配だよ。

本当に苦勞しているんだね。
でも、話してくれてありがとう。



誰にも言っていなかったから、話せてよかったよ。



産業カウンセラーに相談できる“こころの電話相談室”って知ってる？体調のことはもちろんだけど、職場環境のことも相談できるから、一度相談してみるといいんじゃないかな？実は僕も前の部署の時に相談したことがあるんだ。



ありがとう。そうしてみようかな。

第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座1】

～同僚からの相談編～ ○良い対応②○



分からないなりに、頑張ってみたけれど、結局間違えて怒られたよ。食欲もだけど、うまく眠れなくて、日中ぼーっとしてしまっているんだ。

1人で抱えて、つらかったね。

○相手のつらい状況を認める○

次のミスにつながりそうで心配



本当に苦勞しているんだね。
でも、話してくれてありがとう。

○傾聴・ねぎらい○

誰にも言っていなかったから、話せてよかった



産業カウンセラーに相談できる“こころの電話相談室”って知ってる？体調のことはもちろんだけど、職場環境のことも相談できるから、一度相談してみるといいんじゃないかな？実は僕も前の部署の時に相談したことがあるんだ。

○安心と情報を与える○

ありがとう。そうしてみようかな。



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】

～友達からの相談編～ ×悪い対応× ～友達から、悩み相談を受ける場面～



はあ…（表情が暗い）

どうしたの？ため息なんて珍しい。



私の人生はもう終わり。死のうかなって。

そんな簡単に死ぬなんて言っちゃだめでしょ。



実は、離婚することになりそう。

え？あんなに仲良かったのに。何があるかわからないね。



私には夫しかいないのに…

悲しいとは思うけど、死んだってどうしようもないよ？
前向きなさいよ。



つらい。もうどうしようもない。どうすればいいの。

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】

～友達からの相談編～ ×悪い対応× ～友達から、悩み相談を受ける場面～



はあ…（表情が暗い）

どうしたの？ため息なんて珍しい。

私の人生はもう終わり。死のうかなって。

○悩んでいる様子に気づく○

そんな簡単に死ぬなんて言っちゃだめでしょ。

実は、離婚することになりそうで。

×否認×
×価値観の押し付け×

え？あんなに仲良かったのに。何があかわからないね。

私には夫しかいないのに…

悲しいとは思うけど、死んだってどうしようもないよ？
前向きなさいよ。

つらい。もうどうしようもない。どうすればいいの？

×安易な励まし×



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】

～友達からの相談編～ ○良い対応①○



はあ…（表情が暗い）

元気がないけど、何かあったの？



私の人生はもう終わり。死のうかなって。

死にたいほどつらいことがあったのね。どうしてそう思ったの？



実は、離婚することになりそうなの。

そうだったんだ。大変だったね。何があったの？



夫の仕事が忙しくて、すれ違いになりがちで、全然話せてないの。
私、家族でいる意味がないように感じている。

それはつらい状況だったね。
死んでしまいたいと思ったきっかけはあったの？



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】

～友達からの相談編～ ○良い対応①○



はあ…（表情が暗い）

元気がないけど、何かあったの？

○悩んでいる様子に気づく○

私の人生はもう終わり。死のうかなくて。

死にたいほどつらいことがあったのね。どうしてそう思ったの？

実は、離婚することになりそうなの。

○自殺念慮の確認○

そうだったんだ。大変だったね。何があったの？



夫の仕事が忙しくて、すれ違いになりがちで、全然話さず、
私、家族でいる意味がないように感じている。

○否定しないで一緒に考える○

それはつらい状況だったね。
死んでしまいたいと思ったきっかけはあったの？



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】

～友達からの相談編～ ○良い対応②○



数日前に夫が楽しそうに女性と歩いているのを見てしまったの。
それで、私なんてもう必要ないんだって。

それで追い込まれていたのね。どうやって死ぬかまで考えたの？

具体的には考えてない。でも、私なんて必要とされてないから消えたいなって。こんなこと誰にも言えないし。

1人で悶々と考えて、つらかったね。
私に話してくれてありがとう。どうしていくのがいいか、
一緒に考えてみよう。

ありがとう。でも迷惑じゃ。

1人でつらい思いをさせる方が私も悲しいな。だから死にたくなるくらい
つらい時や、困ったことがあるときには、私に相談してほしいな。

分かった。ありがとう。



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】

～友達からの相談編～ ○良い対応②○



数日前に夫が楽しそうに女性と歩いているのを見てしまったの。
それで、私なんてもう必要ないんだって。

それで追い込まれていたのね。どうやって死ぬかまで考えたの？

具体的には考えてない。でも、私なんて必要とら
ら消えたいなって。こんなこと誰にも言えないし。

○自殺の計画性の確認○

一人で悶々と考えて、つらかったね。
私に話してくれてありがとう。どうしていくのがいいか、
一緒に考えてみよう。

○傾聴・ねぎらい
一緒に考える姿勢○

ありがとう。でも迷惑じゃ。

一人でつらい思いをさせる方が私も悲しいな。だから死にたくなるくらい
つらい時や、困ったことがあるときには私に相談してほしいな。

○自殺念慮出現時の対応○

分かった。ありがとう。



- ▶ 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2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。



私たちの困ったときの相談先（リーフレットより抜粋）



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 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・小山