

## 自殺予防のためのゲートキーパー研修

令和5年2月1日に、新潟市こころの健康センターいのちの支援室から丸山光子様を講師にお迎えして講話とグループワークを行っていただきましたので、皆様にも共有していただきたく、内容をお伝え致します。

### 【講話】

#### 1. 自殺の現状について

- ・自殺者数の推移は、全国・新潟県・新潟市いずれも、リーマンショック後の平成21年からは毎年減少傾向だった。しかし、コロナ禍となって全国では令和2年に少し増加し、新潟県と新潟市は令和3年に少し増加した。
- ・新潟市の自殺者数の男女別は、男性のほうが多い。
- ・新潟市の自殺者数の年代別は、男性は40代50代60代が多い傾向にあり、女性は大きな差がみられないが60代70代がやや多めといえる。
- ・自殺の原因は、新潟県・新潟市ともに半数近くが原因不詳で、次に健康問題がつづく。

#### 2. 自殺予防のゲートキーパーについて

\*ゲートキーパーとは、“いのちの門番”という意味

- 1 自殺の危険を示すサインに気づき
- 2 声をかけ
- 3 話を聴いて
- 4 必要な支援につなげ
- 5 見守る ……ことができる人

\*自殺の危険を示すサインに気づく

- ・“いつもと違う”に着目
- ・自殺に追い詰められる人の心理は、  
→死ぬことが唯一の解決だと感じる<心理的視野狭窄>  
→死んでしまいたいと思う反面、同時に生きたいという願望もある<両価的感情>
- ・自殺の対人関係理論  
獲得した自殺の潜在能力（ベースにあるもの、恐怖や疼痛への慣れなど）

に加えさらに

自殺願望（行動を後押しするもの・・・孤独感、自尊心の低下など）

が加わることにより、自殺関連行動へとつながる。

<危機介入の目標は、他者とのつながり、自分の価値、社会の一員として貢献しているという知覚を強めること>

\*声をかける

サインに気づき心配していることをI（「私が」）メッセージで伝える。

大切なのは、聞き出すことではなく、心配していることが伝わること！

\*話を聴く

- ・精神的痛みを理解し、生きる理由を一緒に探す

⇒主訴を見出す（つらい気持ちを共感し、つらくさせる原因に着目する。

『死ぬな』ではなく『どうしたら生きられる？』の発想。）

⇒自分だけで解決できなくていい（つなぐ。チーム対応。）

\*「TALKの原則」で対応を

Tell 心配していることを言葉に出して伝える

Ask どんな時に「死にたい」と思うのか、率直に尋ねる

Listen 話を遮らず、じっくり相手の話を聴く

Keep Safe 安全を確保する

\*自殺しない約束について

- ・困難な状況を改善する方法があることを伝え、「死なないこと」の約束につなげることは、自殺予防において重要

- ・ただし、そのためには、まず相談者の辛い気持ちに寄り添って、死にたい気持ちをしっかり受け止めることが大切

→信頼関係が「自殺しない約束」の前提

- ・次に会う時までの時限的約束

\*必要な支援につなげる（相手の了解を得たうえで）

\*見守る（つないだ後も、必要があれば相談にのることを相手に伝える）

【グループワーク】

① 自殺の反対語を考えてみよう

自殺という現象を様々な側面からとらえ、反対の関係にある状態を考えよう。

↓

各グループで出た言葉・・・生きる、生かされる、一緒に、希望、支えあう、楽しい、明るい、生きたい、存在に気付いて、止めて、安定した気持ちなど

⇒“人が自殺しない状況“を発想していることになる

② 自殺予防連携ゲーム [IDOBATA]

支援対象者について、自由な発想でストーリーを考えるゲーム。

連携先を柔軟な発想で考える練習となる。

通常ありえない人が支援者になれることもある。