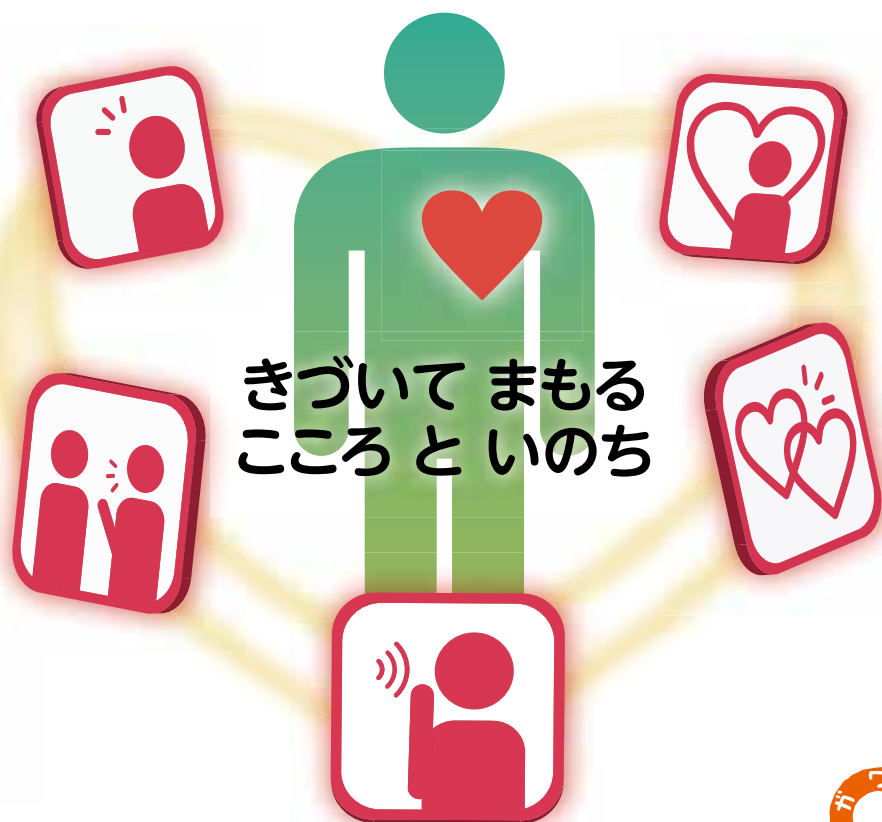


寝屋川市 ゲートキーパー 手帳



この手帳を 手にしていただく みなさまへ

全国の自殺者数は、平成10年から14年連続で3万人を超え、平成24年に、15年ぶりに3万人を下回りましたが、依然として高い水準で推移している状況です。

国は、平成18年に「自殺対策基本法」を制定し、平成19年には推進すべき自殺対策の指針となる「自殺総合対策大綱」(以下「大綱」といいます。)を策定しました。

大綱の中では、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す」ことを基本理念とし、重点施策として「国民一人ひとりの気づきと見守りを促す」こと、「自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上を図る」ことが挙げられており、寝屋川市でも、ゲートキーパーの養成の取組みを進めています。

自殺予防のためには、身近にいる人が自殺のサインに気づき、受け止め、相談窓口等につなげ、見守っていくことが大切です。

この手帳をみなさまの大切な「気づき」、「声かけ」、「傾聴」、「つなぎ」、「見守り」のためにぜひご活用ください。

目次

Contents

1	自殺予防の基本認識	3
2	ゲートキーパーとは	5
3	ゲートキーパーの役割と対応	6
	STEP1 気づき	6
	STEP2 声かけ	9
	STEP3 傾聴	10
	STEP4 つなぎ	11
	STEP5 見守り	11
4	ゲートキーパーになるにあたって	12
	(1)ゲートキーパーの心得	12
	(2)ゲートキーパーのメンタルヘルスについて	14
5	相談窓口一覧	15
6	その他	19



1
自殺予防の
基本認識

2
ゲートキーパー
とは

3
ゲートキーパーの
役割と対応

4
ゲートキーパーに
なるにあたって

5
相談窓口一覧

6
その他

1 自殺予防の 基本認識

1 自殺予防の
基本認識

自殺の背景には、下の図のように、失業、負債等の経済・生活問題のほか、健康問題、家庭問題など様々な要因と、その人の性格傾向、家族の状況、死生観など様々な要因が複雑に関係しています。

自殺は、個人の自由な意思や選択の結果と思われるがちですが、このような様々な要因により、その多くが追い込まれた末の死ということがいえます。

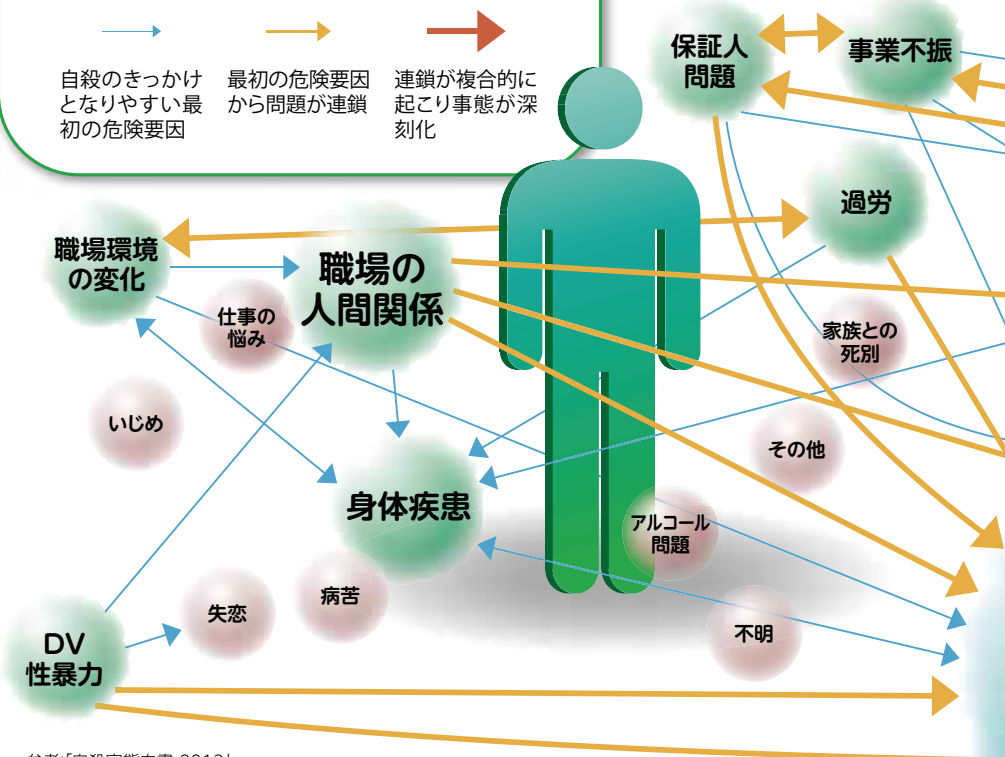
「自殺実態1,000人調査」から見てきた 自殺の危機経路図

→ → →

自殺のきっかけ
となりやすい最
初の危険要因

最初の危険要因
から問題が連鎖

連鎖が複合的に
起こり事態が深
刻化



2 ゲートキーパー
とは

3 ゲートキーパーの
役割と対応

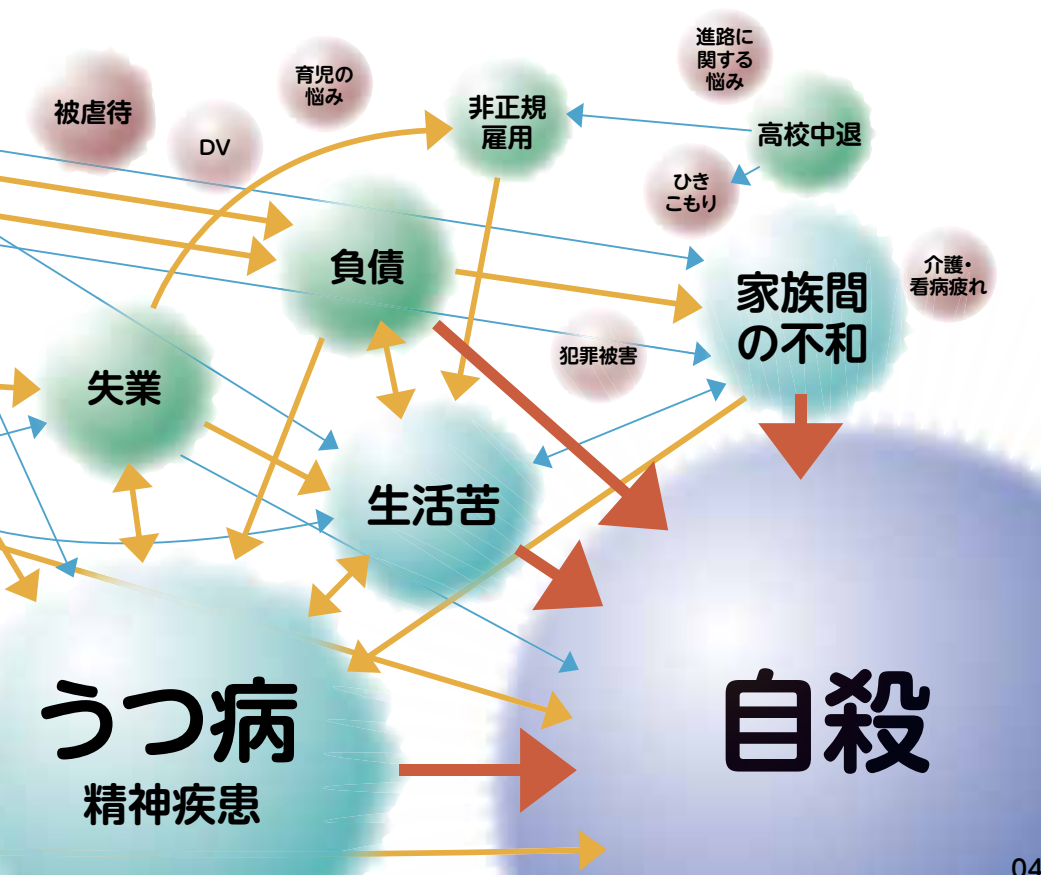
4 ゲートキーパーに
なるにあたって

5 相談窓口一覧

6 その他

また、心理的な悩みを引き起こす様々な要因に対する**社会の適切な介入、自殺に至る前のうつ病等の精神疾患に対する適切な治療等により、多くの自殺は防ぐことができる**とされています。

死にたいと考えている人は、不眠、原因不明の体調不良等、**自殺の危険を示すサインを発している**場合もあります。身近な人が、サインに気づき、自殺予防につなげていくことが重要です。

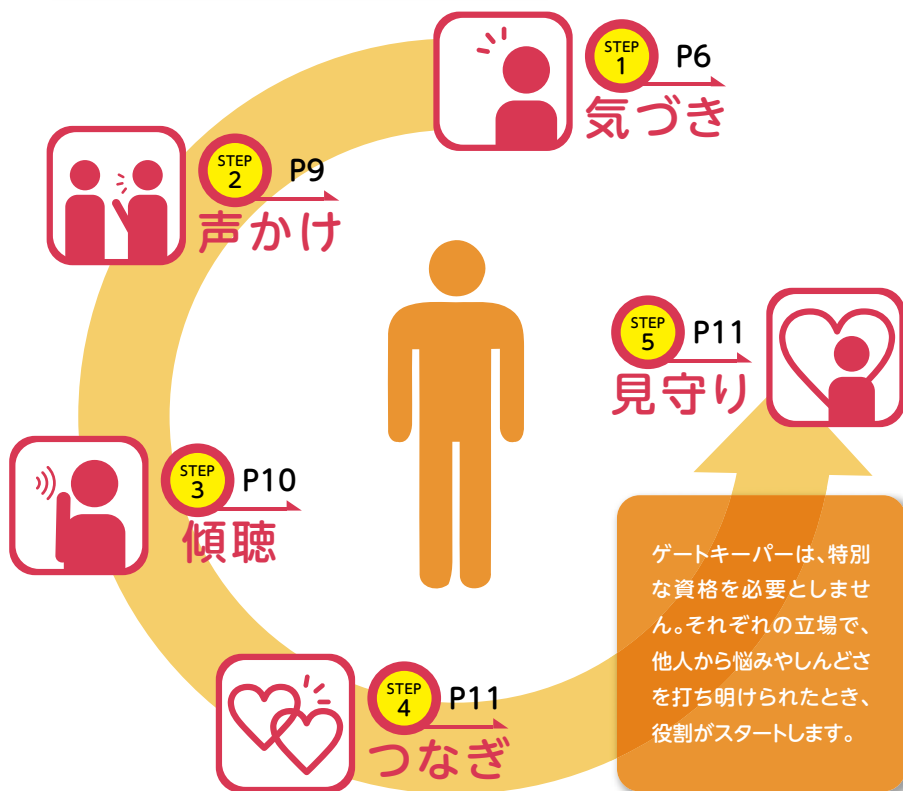


2 ゲートキーパーとは

ゲートキーパーとは、直訳すると「門番」という意味です。

自殺予防におけるゲートキーパーとは、「地域や職場、教育、その他様々な分野において、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門相談機関へつなぐなどの役割が期待される人」をいいます。

ゲートキーパーの役割



3 ゲートキーパーの役割と対応

1
自殺予防の
基本認識



STEP
1

気づき



自殺の危険因子をわかりやすい形でまとめたものが「自殺予防の十箇条」です。「自殺予防の十箇条」のサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。

2
ゲートキーパー
とは

3
ゲートキーパーの
役割と対応

4
ゲートキーパーに
なるにあたって

5
相談窓口一覧

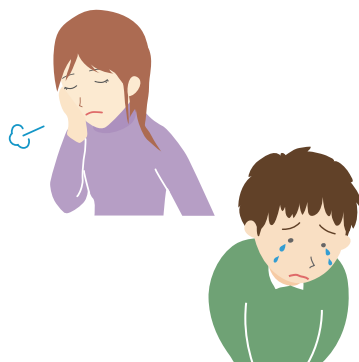
6
その他

自殺予防の十箇条

厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」を基に作成

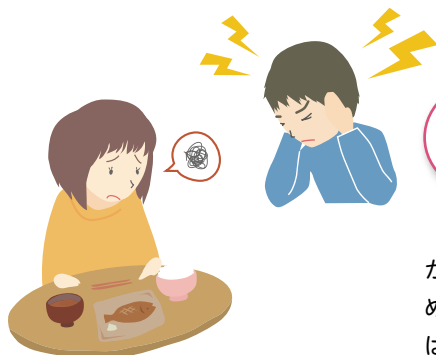
①うつ病の症状に 気をつける

気分が沈む、涙もろくなる、自分を責める、仕事の能率が落ちる、仕事が手につかない、大事なことを先延ばしにする、決断が下せない、これまで関心があったことにも興味がわかないといった典型的なうつ病の症状に注意しなければなりません。



②原因不明の身体の不調が 続いている

うつ病というと感情や思考の面に現れる症状ばかりに関心が向きがちです。しかし、同時に、頭痛、めまい、食欲不振等の様々な身体の症状もしばしば現れてきます。



3 ゲートキーパーの役割と対応

1 自殺予防の
基本認識

自殺予防の十箇条

③酒量が増す

とくに中高年の人で、これまではつきあい程度であったのに、徐々に酒量が増していく場合は、背後にうつ病が潜んでいる可能性があります。



2 ゲートキーパー
とは

④安全や健康が保てなくなった

例えば、糖尿病であってもきちんと管理できていた人が、食事療法、薬物療法、運動療法を突然やめてしまったり、まじめな会社員が、借金をするようになったりすることがあります。

こういった行動の変化が、自殺の前に認められることもめずらしくありません。



3 ゲートキーパーの
役割と対応

⑤仕事の負担が急に増える、 大きな失敗をする、職を失う

長時間労働になるほど過労死や過労自殺の危険性が高まります。また、仕事一筋でこれまでの人生を送ってきた人が、大きな失敗をしたりして、自己の存在価値を失い、自殺の危険が高まる場合があります。



4 ゲートキーパーに
なるにあたって

⑥職場や家庭でサポートが得られない

自殺は孤立の病とも言われています。未婚の人、離婚した人、配偶者と死別した人は、結婚して家族を持っている人に比べて、自殺率が3倍以上も高くなります。



5 相談窓口二覧

6 その他

⑦本人にとって 価値あるものを失う

仕事や家族、財産を失うといったことは、自己の存在の否定につながり、生きる価値さえ見失いかねません。



⑧重症の身体の病気に かかる

働き盛りの人の場合、重症の身体疾患にかかることでそれまでの人生の意味を大きく変化させることにつながり、自殺の危険を高める結果になる場合があります。

⑨自殺を口にする

「死ぬ、死ぬ」と言う人は本当は死なないなどと広く信じられていますが、これは大きな誤解です。自殺で亡くなった人の大多数は、最期の行動を起こす前に自殺の意図を誰かに打ち明けています。これを的確にとらえられるかどうかが自殺予防の第一歩となります。

うつ病のサイン

こころの 症状

- 気持ちが沈む
- やる気が出ない
- 悲しい
- 考えがまとまらない
- 不安でイライラする
- 物事を決められない
- 興味や関心が持てない など

身体の 症状

- 疲れやすい
- 身体がだるい
- 動悸
- 息切れ
- 肩こり
- 便秘
- 眠れない
- 頭痛
- ご飯がおいしくない など

⑩自殺未遂に及ぶ

自殺未遂にまで及んだ場合は、緊急の危険が目前にまで迫っています。その時は幸い救命されたとしても、再び同じような行動に出て、実際に自殺によって命を失う危険がきわめて高いのです。



3 ゲートキーパーの役割と対応



STEP
2

声かけ



「自殺予防の十箇条」のサインに当てはまるような人がいたら声をかけ、「心配している」というメッセージを伝えます。

声かけの仕方に悩んだら・・・

何か悩んでる？
よかったら、
話して

どうしたの？
なんだか
辛そうだけど...

眠れてますか？

なんか
元気ないけど、
大丈夫？

何か
力になれる
ことはない？



1
自殺予防の
基本認識

2
ゲートキーパー
とは

3
ゲートキーパーの
役割と対応

4
ゲートキーパーに
なるにあたって

5
相談窓口一覧

6
その他

STEP
3

傾聴



まずは、話せる環境をつくりましょう。心配していることを伝えましょう。悩みを真剣な態度で受け止めましょう。誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。

応しましょう。

話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」、「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。本人を責めたり、叱咤激励したり世間一般の常識を押し付けたりしてはいけません。

言ってはいけない言葉

頑張れ

そのうち
どうにかなるよ

逃げてはダメだ

命を
粗末にするな



3 ゲートキーパーの役割と対応

1 自殺予防の
基本認識

2 ゲートキーパー
とは

3 ゲートキーパーの
役割と対応

4 ゲートキーパーに
なるにあたって

5 相談窓口一覧

6 その他



STEP
4

つながぎ



相談窓口等の紹介にあたっては、丁寧に情報提供をしましょう。

相談窓口確実につながることができるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。

一緒に連携先に出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス(交通手段、経費等)等の情報を提供するなどの支援を行いましょう。



15～18ページ相談窓口一覧参照

STEP 5 見守り



連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。あせらず、じっくり見守り、寄り添うことが大きなサポートになります。



4 ゲートキーパーになるにあたって

(1) ゲートキーパーの心得

ゲートキーパーになるために重要なポイントを記載しています。全項目にチェックできるよう、ゲートキーパーとしての心得を学びましょう。



check!



相手とかかわるための心の準備をしましょう。

「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。

check!



温かみのある対応をしましょう。

穏やかで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。

check!



真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう。

相手にしっかりと向き合う、相手の話に相づちをうつなど、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。

check!



相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう。

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よう。正しいかどうか、良いか悪いかを判断したり、批判したりしないようにしましょう。

check!



相手のこれまでの苦勞をねぎらいましょう。

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。

1
自殺予防の
基本認識

2
ゲートキーパー
とは

3
ゲートキーパーの
役割と対応

4
ゲートキーパーに
なるにあたって

5
相談窓口一覧

6
その他

4 ゲートキーパーになるにあたって

1 自殺予防の
基本認識

check!



心配していることを伝えましょう。

悩んでいる状況を見えせずに、相手の状況を心配していることを伝えましょう。



2 ゲートキーパー
とは

check!



わかりやすく、かつ、ゆっくりと話をしましょう。

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。

3 ゲートキーパーの
役割と対応

check!



一緒に考えることが支援です。

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、考えることが支援になります。

4 ゲートキーパーに
なるにあたって

check!



準備やスキルアップも大切です。

日頃から自殺予防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することなどは、いざ対応する、という場面で役立ちます。

5 相談窓口の
一覧

check!



**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。**

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などを事前に確認しておくとういでしょう。



6 その他

check!



**ゲートキーパー自身の健康管理、
悩み相談も大切です。**

支援者自身が安心して暮らせることも大切です。自分が困ったときには信頼できる人に相談しましょう。



(2) ゲートキーパーの メンタルヘルスについて

自殺について話を聴くことは、自分自身の死の恐怖と向き合うことにもつながります。「聴くことによって相手が行動してしまわないか」という不安を感じたり、過去の喪失体験がよみがえることもあり、つらくなるかもしれません。

「心を使い、集中して聴くこと」は、とても疲れることであり、長時間、話を聴いた後は、自分自身も心の疲れを意識して癒すことが大切です。

相談終了後には、意識して気持ちのクールダウンを行ってください。温かい飲み物を飲む、身体を動かす、好きな音楽を聴く、安心できる人とおしゃべりする等、自分が心地よく感じられることが心を癒し、気分を切り替えることにつながります。



また、対応に困ったときには、一人で抱え込まないことが大切です。誰にでも対応の限界があります。「自分で何もかも解決しなければ」と考えずに、同僚や上司、内容によっては専門相談機関の相談員等、周囲の人に相談してください。

5 相談窓口 一覧



令和元年9月現在

相談窓口	相談内容	電話番号	日時等
大阪府こころの健康 総合センター	こころの電話相談	06-6607-8814	月・火・木・金曜日 (祝日・年末年始を除く。) 午前9時30分～午後5時
こころの健康相談 統一ダイヤル	こころの電話相談	0570-064-556	月曜日～金曜日 (祝日・年末年始を除く。) 午前9時30分～午後5時
寝屋川市保健所 保健予防課 精神保健福祉担当	こころの健康相談	072-812-2362	月曜日～金曜日 (祝日・年末年始を除く。) 午前9時～午後5時30分
こころの救急箱	こころの救急箱 電話相談	06-6942-9090	月曜日 午後8時～翌朝3時
関西いのちの電話	いのちの電話相談	06-6309-1121	24時間(年中無休)
大阪自殺防止 センター	死にたい気持ちの 電話相談	06-6260-4343	金曜日午後1時～ 日曜日午後10時
自殺予防 いのちの電話	いのちの電話相談	フリーダイヤル 0120-783-556	毎月10日のみ 午前8時～翌日午前8時

¥ 金融・消費生活・多重債務

相談窓口	相談内容	電話番号	日時等
寝屋川市立 消費生活センター	消費生活相談・ 多重債務相談	072-828-0397	月曜日～土曜日 (祝日・年末年始を除く。) 午前9時～正午 午後1時～午後4時

1 自殺予防の
基本認識

2 ゲートキーパー
とは

3 ゲートキーパーの
役割と対応

4 ゲートキーパーに
なるにあたって

5 相談窓口一覧

6 その他

法律

相談窓口	相談内容	電話番号	日時等
大阪弁護士会総合 法律相談センター	法律相談(予約制)	06-6364-1248	月曜日～金曜日 (祝日・年末年始を除く。) 午前9時～午後8時 土曜日 午前10時～午後3時30分

♀ 女性

相談窓口	相談内容	電話番号	日時等
女性の心の悩み相談 (寝屋川市立男女共同 参画推進センター)	女性が抱えている こころの悩みにこ たえる面接相談 (予約制)	072-800-5789	月曜日 午前9時30分～午後0時40分 水曜日 午後1時30分～午後4時40分 第3木曜日 午後1時30分～午後4時40分
	女性が抱えている こころの悩みにこ たえる電話相談	072-800-5584	金曜日 午後1時～5時 (午後4時30分までに 電話してください)
女性のための法律相談 (寝屋川市立男女共同 参画推進センター)	DV、離婚問題、 相続問題等の相談 (予約制)	072-800-5790	毎月第3火曜日 午後1時30分～午後4時30分 (予約は前日午前10時～)
大阪府妊産婦 こころの相談センター	妊娠中や産後	0725-57-5225	月曜日～金曜日 午前10時～午後4時 (土・日・祝日・年末年始休み。)

5 相談窓口一覧

♂ 男性

相談窓口	相談内容	電話番号	日時等
男性のための 悩み相談 (寝屋川市立男女共同 参画推進センター)	男性が抱えている いろいろな悩みの 電話相談	072-800-5584	毎月第2水曜日 午後7時～午後9時 ※午後8時30分までに電話 をしてください。

🌱 こども・青少年

相談窓口	相談内容	電話番号	日時等
寝屋川市立 こどもセンター	育児相談	072-839-8815	午前10時～午後4時 ※毎月第2日曜日・ 年末年始は休館
寝屋川市こどもを 守る課 こども相談	18歳までのこども に関わる問題や悩 みの相談	072-838-0181	月曜日～金曜日 (祝日・年末年始を除く。) 午前9時～午後5時30分
大阪府中央 子ども家庭センター	25歳までの 青少年に関わる 問題や悩みの相談	072-828-0161	月曜日～金曜日 (祝日・年末年始を除く。) 午前9時～午後5時45分
寝屋川市 母子自立支援員	ひとり親相談	072-838-0155	月・火・木・金曜日 (祝日・年末年始を除く。) 午前9時30分～午後5時30分

1 自殺予防の
基本認識

2 ゲートキーパー
とは

3 ゲートキーパーの
役割と対応

4 ゲートキーパーに
なるにあたって

5 相談窓口一覧

6 その他

♡ 人権

相談窓口	相談内容	電話番号	日時等
寝屋川市 人・ふれあい部 人権文化課	人権についての 相談	072-825-2168	○火曜日 (祝日・年末年始を除く。) 午後1時・2時・3時※定員3人 相談員…人権擁護委員 ○月曜日～金曜日 (祝日・年末年始を除く。) 午前9時～午後5時30分

✿ 自死遺族

相談窓口	相談内容	電話番号	日時等
大阪府こころの健康 総合センター	自死遺族相談 (予約制)	06-6691-2818	月曜日～金曜日 (祝日・年末年始を除く。) 午前9時～午後5時45分 ※お電話の際、「自死遺族相 談」とお伝えください。

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。



6 その他

(1) 自殺対策ホームページ

●厚生労働省自殺対策ホームページ



●大阪府自殺対策ホームページ



●寝屋川市自殺対策ホームページ



(2) こころの体温計

最近、心の疲れを感じていませんか？ ストレスは自分でも気づかないうちにたまり、病気につながる可能性があります。

市では、「こころの体温計」のサービスを開始しました。これは、携帯電話やパソコンを利用して、いつでも簡単にストレスや落ち込み度をチェックできるシステムです。簡単な質問に答えていくと、水槽の中の金魚や猫などの様子であなたのこころの状態を現わしてくれます。

「本人モード」、「家族モード」、「アルコールチェックモード」、「赤ちゃんママモード」、「ストレス対処タイプテスト」、「こころのエンジン」の6つのモードがあります。ぜひ、あなたの心の健康にお役立てください。

本人モード結果画面(例)



ご利用方法

ホームページ、右のQRコードからもご利用できます。

利用料は無料(通信料は自己負担)

問い合わせ: 寝屋川市 健康部 健康政策課

TEL 072-812-2372

<http://fishbowlindex.jp/neyagawa/>



NOTE

住 所：

電話番号：

氏 名：

寝屋川市 ゲートキーパー 手帳

きづいて まもる
ところ といのち

発 行：寝屋川市 健康部 健康政策課
寝屋川市池田西町28番22号
TEL 072-812-2372

発行年月：令和元年9月

寝屋川 自殺予防

検 索

