

非専門家による 自殺予防 メンタルヘルスファーストエイド 「り・は・あ・さ・る」

ゲートキーパーは、身近な人のメンタルサポーター
「ネガティブケイパビリティ」と「謙虚なお節介」で寄り添いを

ゲートキーパーが知っておきたい 自殺に関する正しい知識 関わり方の姿勢



いのち支える

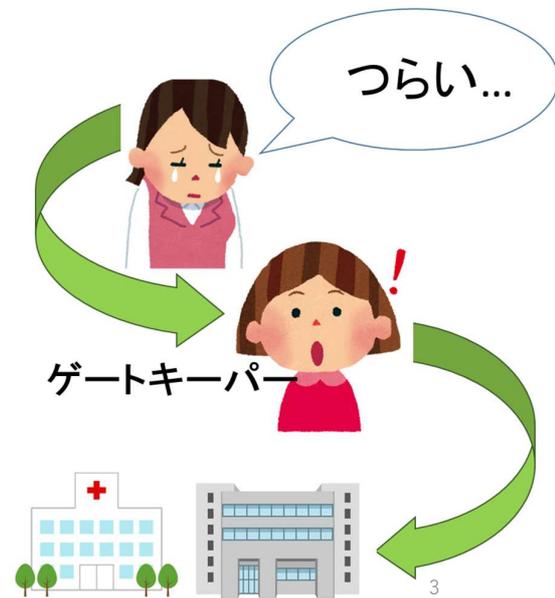
自殺対策の相談対応で重要な「気づき、傾聴、つなぎ、見守る」の流れを一体的に行うことで、いのちを支えるという決意を示す国が定めたシンボルマーク

ゲートキーパーとは？

自分の周囲の人に対して…

- ①気づき:「気分が沈む」「自分を責める」「ため息が多い」
「本人の価値あるものを失う」
- ②声かけ:「眠れていますか?」「なんだか辛そうだけど…」
「少し話してみませんか?」
- ③傾聴:心理的安全を作り,先入観や決めつけ,勝手な解釈をせずに話を「きく」
- ④つなぎ:一人で抱え込まない。ゲートキーパー手帳の「相談機関のご案内」
- ⑤見守り:悩んでいる人を1人にしない
= 謙虚なお節介を焼く

※ 自殺に関して正しく知る, 伝える



自殺について正しく知ろう



自殺に関して正しく知る

～自殺に関する誤解はありませんか？～

- ・自殺は、弱い人がするものだ
- ・自殺は、若い人がするものだ
- ・自傷や自殺未遂は、他人に関心を持ってほしい狂言のようなもの
- ・死ぬ、死ぬと言う人ほど死なないものだ
- ・自殺を話題にすると、その人を自殺に追い込んでしまいかねない
- ・死ぬと決めている人の気持ちを変えることはできない
- ・うつ病などの治療が始まったら、もう自殺の危険はない



全て誤解です

5

「大切な人の困りごと・悩みに気づきましょう」

問1：悩んでいる人はサインを発していることが多い [○ ×]

問2：悩んでいる人はそっとしておいてあげた方がよい [○ ×] **×**

☞ 気づいて、声をかけることで相手は話しやすくなります

問3：自殺は弱い人や若い人がするものだ [○ ×] **×**

問4：死ぬ、死ぬと言う人ほど死なないものだ [○ ×] **×**

☞ 死を遠ざけよう、と間違った意識が流布しています

問5：『死にたい』と言われたらできる限りその話に触れないようにする [○ ×] **×**

問6：『死にたい』と言われたら、具体的な計画があるかなど危険性を確認することが大切である [○ ×]

☞ 怖いでしょうけれど、あなたが自殺に触れることで相手は話しやすくなります

問7：自殺の危険性がある人は複雑な問題を抱えていることが多いため、自分ひとりで抱え込まず関係機関につなぎや友人たちが協力して支えていくことが大切である [○ ×]

☞ ひとりで抱えるのではなく専門機関、友人知人と連携しながら支えることです

ゲートキーパーの関わりかた 「り・は・あ・さ・る」

<p>気付き 眠れない、食欲がない、いつもと違うなどの変化に気がきます。</p> 	<p>傾聴 相手の気持ちを尊重し否定せず真剣な態度で話に耳を傾けます。</p> 
<p>声かけ なやんでいることに気付いたら勇気を出して声をかけます。</p> 	<p>つなぐ 早めに専門家に相談できるように、具体的な日時や場所を伝えます。</p> 

7

自殺に傾いたり、困難を抱えた人への対応

(メンタルヘルスファーストエイド：「りはあさる」(内閣府,2006))

- り** : <リ>スク評価 自傷・他害の可能性を推定する
 - * 自殺を考えているか、具体的な自殺の方法など考えているかなど危険因子や家族の有無など保護因子の把握
- は** : **判断(<は>んだん)や批判をしないで話を聞く = 傾聴**
 - * 困っていること、どんな気持ちを抱えているかを聞く側の主観や判断で話を遮らない。過剰な助言は不要。あいずちや語られた内容の確認(聞き取った内容を要約して伝える)などをしながら話しを聴く 困り感やつらさを否定されず辛い状況を共有してもらえたと話し手が思えることが大切
- あ** : **安心(<あ>んしん)の提供と支援を受けられる情報の提供**
 - * 現在の問題が個人の弱さや性格の問題ではない、「今の状況が問題である」ことを伝える
必要があれば医療や法律、社会保障制度、福祉の窓口など相談や支援が得られることを伝える
- さ** : <サ>ポートを得るよう勧める
 - * 具体的に専門的な部署に相談してみることを勧める
状況に応じて相談につながる手伝い、一緒に行動するなどをおこなう
- る** : <ル>フヘルプを勧める
 - * 自分でできるリラックス法(ストレス解消法)を一緒に考える
・ ・ **愚痴することは最大のセルフマネジメント**

8

応答的対話の実際

～「ネガティブケイパビリティ」と「りはあさる」を活用してみよう～

※ネガティブケイパビリティ(Negative Capability):

すぐに結論を出したり解決策を出したりしないで、答えの出ない状況に留まる勇気, ちから。

共に悩み(共悩), 共に苦しむ(共苦)勇気, ちから。相手に「寄り添う」こと。

→ 解決策を出す = アドバイスをする・・・相手の解決策にはならない

【対話事例】

<場面・状況>

定職が見つからずアルバイトをして生計を立てている田中さん(23歳, 女性)。

最近収入が少なく生活がギリギリの状態が無理をして働いていたため体調を壊しながら働いていたところ, 医師により鬱状態と診断されました。

そこで, アルバイト先の同僚(22歳, 女性)と話をします。

9

● 対応1

田中1:(ため息をつきながら)うつむいている。

友人1:あれ, どうしたの?なんだか辛(つら)そうだけど。

田中2:うん・・・大丈夫・・・。

友人2:どうしたのよお, そんなため息ついてえ! <相手の状況を考えない声かけ>

田中3:いやあ・・・ちょっと。

友人3:元気ないなあ, しっかりしてよ! 気の持ちようで気分は変わるんだから!
<根拠のない励まし>

田中4:・・・最近, 体調が良くないんだ。食欲も出ないし, 眠れなくて・・・。

友人4:だ・か・らあ, 元気出さないと。どうしちゃったの?

<安易な励まし, 話を聞かずに自分の考えを言う>

田中5:私たちはアルバイトでしょ?給料もそんなに高くないじゃない。毎月,ギリギリの生活だし…この先,どうなっちゃうのかなあ,,,.将来が不安になるんだ。

友人5:えー,そんなに無理して働かなくてもいいんじゃない?

<話を聞かずに自分の考えを言う>

田中6:でも,私,一人暮らしだから…ギリギリの生活だし。それに夜もバイトしたりしてて。そしたら無理して体も壊して…仕事でもミスが多くなって…,でね上司に怒られちゃったんだ,さっき…。

友人6:あるよねー。私もよくあるんだけどそういうときは気分転換が一番よ。仕事の失敗なんてよくある話なんだからさ,そんなに深刻に考えちゃダメダメ。まあ,仕事があるだけで幸せと思わなくちゃね。

<相手の状況や考えを頭から否定する>

それにさ,私の弟なんてもっと大変よ。パワハラ上司に難しい仕事ばかり頼まれてさあ。それでもやってるんだから。

<他人との比較>

田中7:そう……(うつむいて小声で)…帰るね,そろそろ…(はあ…と,ため息)

11

● 対応2

田中1:(ため息をつきながら)うつむいている。

友人1:どうしたの?なんだか辛(つら)そうだけど。 <悩んでいる様子に気づく(り)>

田中2:うん,大丈夫…(ため息)。

友人2:どうしたのよ…., そんなため息ついて,何かあった?

田中3:…いやあ,ちょっと…。

友人3:なんか困ったことあるの?悩んでるみたいだけど…。

<関心を持っていることを伝える>

田中4:うん…

友人4:ねえ,良かったら聞かせてくれない?どんなことでもいいから。

<話すことを促す>

田中5:ありがとう。でも…迷惑かけるから大丈夫…。

友人5:そんなことは気にしないで…。ね,話してみてよ。

田中6:うん…最近ね,ちょっと体調が悪いんだ。

友人6:…そっか,体調良くないんだね。

<傾聴:判断せずに話をきく(は)>

12

田中7:うん,なんか眠れないし,食べられないし,体重も減ってきちゃったんだ。

友人7:そうなんだ・ ・ ・なんか思い当たることある?

田中8:・ ・ ・私たちはアルバイトでしょ。お給料も高くないじゃない。今,ギリギリの生活だし,この先どうなっちゃうのかなあって・ ・ ・将来が不安なんだ。

友人8:そうだよ, 先のことは心配になるよね。 <共感する>

田中9:・ ・ ・私一人暮らしてでしょ,生活費足りなくて夜も居酒屋でバイトしてて・ ・ ・そしたら無理しすぎて・ ・ ・3ヶ月前くらいかな,その頃から体調悪くてね・ ・ ・元気がでないんだ・ ・ ・。

友人9:そうなんだ,なんか田中さんが元気ないなあ,って心配してたんだよね。

<心配していることを伝える>

田中9:ありがとう・ ・ ・ごめんね。

友人10:ううん,それで調子悪いのはどう?良くなったりしてる?

田中11:(うつおきながら)食べられないし,眠れなくて。朝もね,全然起きられなくてね。遅刻しちゃったりしてね・ ・ ・仕事もミスが多くなって・ ・ ・さっき上司に怒られたし・ ・ ・。

友人11:そうなんだ,それはつらいね。こんな調子が続いているから,最近悩んでいるんだね。眠れないし食べられないし,会社来るのもつらいし,今の状況は,本当に大変だと思うよ。 <相手のつらい状況を映し返しながらか共感する

=ネガティブケイパビリティの活用;励まし,アドバイス,提案などしない>

田中12:そうかも・ ・ ・

友人12:だいぶ調子悪そうだし,ストレスもあって眠れないようだし大変だね,今は。

田中13:うん,本当そうだと思う。

友人13:ねえ,お医者さんに行ってみたらどうかしら。色々検査とかして適切な治療もしてくれるからね。あと,会社の保健師さんに相談してみるのもいいかもよ。職場のことも色々アドバイスもらえるからね。ひとりで悩んでいるより安心できるかもよ。

<情報と安心を示す(あ)>

田中14:そうだよ・ ・ ・でも,ひとりで行くのは不安だな・ ・ ・

友人14:確かに・ ・ ・ねえ良かったら私もついて行くよ。病院とかハードル高ければ,田中さんの住んでるX区の保健所や保健センターとかでも健康相談ってやっているし,電話で話してみるのもいいかもよ。

<身近な専門機関でサポートが得られることを伝える(さ)>

田中15:ありがと..ごめんね,時間取っちゃって。

友人15:お互い様だからね,気にしないで。専門家のところに行ってみると仕事についての相談も乗ってくれるはずだし,まずは一緒に行ってみようよ。

田中16:(うなずきながら)行ってみようかな。そのときは,よろしくね。

友人16:分かった。それと,今はあんまり無理しないことだと思うよ。
好きなKポップ聴いたりして,ゆっくりリラックスする時間もとってね。

<無理せず休養をすすめる(る)>

田中17:ありがとう..少し話したら楽になったよ。

「対応1」と「対応2」の違いは,どこにあるのだろうか?

15

●「対応2」に含まれている話しかけの視点

■カウンセリング的態度

- ・映し返し(リフレクション)=相手の言葉を重ねて繰り返す
- ・自分の意見を一方的に伝えない(押しつけない)
- ・意見やアドバイスせず,相手の語りを聴き取る(物語を傾聴する,共感する)

■ネガティブケイパビリティの態度

- ・直ぐに答えを探し出さない,答えを提供(アドバイス,提案)しない
- ・一緒に悩み,考え,共に苦しみの中にいる(共悩,共苦,耳薬)=寄り添う

■ゲートキーパーの態度

り:<リ>スク評価 → **気がかりな様子に気づく**

は:判断(<は>んだん)・批判せずに話を聞く → **相づち・うなづき,傾聴**

あ:安心(<あ>んしん)と情報の提供 → **情報提供,一人で抱え込まない**

さ:<サ>ポートを得るよう勧める → **専門家,家族など支援者に頼る**

る:セ<ル>フヘルプを勧める → **休養する,リフレッシュすることを勧める**

16

◆ 「謙虚なおせっかい」のススメ

お節介：〔名〕（形動）（「お」は接頭語）必要もないことに口出ししたり、世話焼きしたりすること。また、その人や、そのさま。おせせ（お世話）。出典「日本国語大辞典」（小学館）

→ 辞書的意味は否定的な意味合いをもつ「お節介」

！・・・しかし・・・！

お節介な人は、相手に関心を持っている人、相手を観察している人、関わろうとする人

！・・・だから・・・！

「謙虚なおせっかい」をしよう。

→ 相手を観察し「もし必要だったら」「良かったら／気が向いたら」などを加えて提案
「謙虚な」=最後の選択は、相手に任せる。取り上げられなくても、それは相手の選択。

☞ 相手に他者視点からの選択肢を提示、選択する機会を提供し、相手に関わる姿勢。

提案が受け入れられなくても、それはそれ。自分が否定されたなどと考えない。

関わって、提案することが何よりも大事なこと = 関われた自分を誇る！

17

厚労省「ゲートキーパー手帳」

次のページの2ページ、3ページを両面印刷して
1ページの折り方にしたがって作成してください

誰でもゲートキーパー手帳の印刷方法及び折り方



①まず、「誰でもゲートキーパー手帳」を長辺縦じで両面印刷します。



②印刷できたら、裏面の短辺と短辺を重ね合わせて折ります。



③しっかりと折り目をつけます。



④さらに、こころの健康「りはあさる」の面が内側に来るように折ります。



⑤完成です。A4の用紙で印刷できますので、配布用や携帯用として、ご活用ください。

※誰でもゲートキーパー手帳は、下記URLからも入手することができます。

http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/kyoukagekkan/gatekeeper_note.html

あなたはいくつ知っていますか？

自殺予防の十箇条（高橋祥友，2006）

1. うつ病の症状に気をつけよう（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く）

2. 原因不明の身体の不調が長引く

3. 酒量が増す

4. 安全や健康が保てない

5. 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う

6. 職場や家庭でサポートが得られない

7. 本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産）を失う

8. 重症の身体の病気になる

9. 自殺を口にする

10. 自殺未遂におよぶ

大切な人の悩みに、
気づいてください。



誰でも

ゲートキーパー手帳

あなたも、「ゲートキーパー」になりませんか。

- 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** 早急に専門家に相談するよう促す
- 見守り** 遠く寄り添いながら、じっくり見守る

大切な人の悩みに、気づいてください。

※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。

自殺対策 検索



内閣府自殺対策推進室HP <http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/index.html>

監修・指導
平成22年度科学研究費補助金基盤C「医療、精神保健、および家族に対する精神科的危機対応の構想を目的とした介入研究班」
※メンタルヘルスマスターズエイトは、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 Kitchener と Anthony Jorm に大い開発されたものです。



こころの健康「リ」はあさる

悩んでいる人に
勇気をもって
声をかけてみませんか。

あ 安心
みんな・情報を与える

現在の問題は、弱さや性格の同種ではなく、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。

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。

は 判断

みんな・批評せずに聴く

心療内科や精神科を受診するように勧めましょう。
心の問題が体に関係するところもあるので、専門家に心のこと相談してみましょう。
抵抗感を減らすかもしれません。

ち サポート

サポートを得るように勧める

自殺の方法について計画を練っているか、実行する手段を調べているか、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せんか？」「死にたいと思いますか？」「死にたいと思っ ていますか？」とはっきりと尋ねてみることも大切です。

り 評価

あなたの大切な人の様子が “いつもと違う”とき...

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、「いつもと違う場合」...

うつ 借金 死別体験 過重労働
配置転換 昇進 引っ越し 出産...

もしかしたら、悩みを抱えていませんか？

生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

まずは「声かけ」が重要です

どう声かけをしたら良いか悩んだら...

- 眠れてますか？
- どうしたの、なんだか辛そうだけど...
- どうしたの。何を悩んでいるの。よかったら、話して。
- 元気なさそうだから心配してたんだ...

うつ病の症状について

疾患としてのうつ病にかかっているのであれば、下記の症状のうち、少なくとも2項目が最低2週間にわたってあてはまります。

- ✦ いつもと違う悲しい気持ちが消えない
- ✦ 以前は楽しめていた活動が楽しめず、興味が持てない
- ✦ エネルギーの欠如、疲れやすい

さらにうつ状態にある人は以下のような症状もあります。

- ✦ 自分に自信がもてない、自分を大切に思えない
- ✦ 現実に失敗したわけではないのに罪悪感がある
- ✦ 死にたいと思う
- ✦ 集中したり、物事を決めたりするのが困難
- ✦ 動きが緩慢になったり、興奮して、じっとしてられないことがあったりする
- ✦ 眠れない、または眠りすぎる
- ✦ 食べることに興味がわかない、時々食べ過ぎてしまうこともある。食習慣の変化によって体重の増減がある



話の聴き方(傾聴)

まずはしっかりと悩みに耳を傾けましょう

- ✦ 話せる環境を作りましょう。「よかったら話して...」
- ✦ 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。
- ✦ 話を聞いたら、「大変でしたね」とか「よくやってこられましたね」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。

相談窓口への紹介について

- 紹介にあたっては、第一に相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
- 相談窓口確実に繋がることのできるように、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。
- 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。



事例紹介 1日30人と話そう会の取組

「1日30人と話そう会」略して「30人会」という会が、宮崎県西諸地区(小林市・えびの市・高原町)にあります。会員は約30名。月1回の定例会を開催しています。

西諸地区というのは、田舎でのんびりしたところなのですが、県内でも最も自殺死亡率の高いところです。そこで、自殺防止に向けて“住みやすい、生きやすい地域づくり”をするにはどうしたらいいか議論した結果、「とりあえず多くの人に声をかける運動をやろう」という、本当にシンプルな運動を思いつきました。ネーミングは、スペインのことわざ(“1日に150人と話そう”)からとりました。

1日に150人は多いので、せめて30人くらいにしようかということで、「1日30人と話そう会」という名前に決めました。そして、次の日から、メンバーの一人ひとりが少なくとも1日に30人の人と話すように努力したのです。ご近所でも、仕事場でも、通勤途中でも、足りないときは犬や猫にまでも意識して声かけを行ってきたのです。

その結果、「自殺を考えていたところに偶然に声をかけられ“ふと我に返り”自殺を思いとどまった」という事例が2、3出てきました。効果はある、と確信しました。

本当に地道な活動なのですが、自殺防止だけでなく、地域の在り方、つながり、活性化を高めるためにも、各自が毎日30人を目標に話をするように頑張っているところです。

(特定非営利活動法人こばやしハートム代表理事 尾崎幸廣)
～「平成22年版自殺対策白書」より抜粋～