

○箱根町ゲートキーパー養成講座

☆現状について

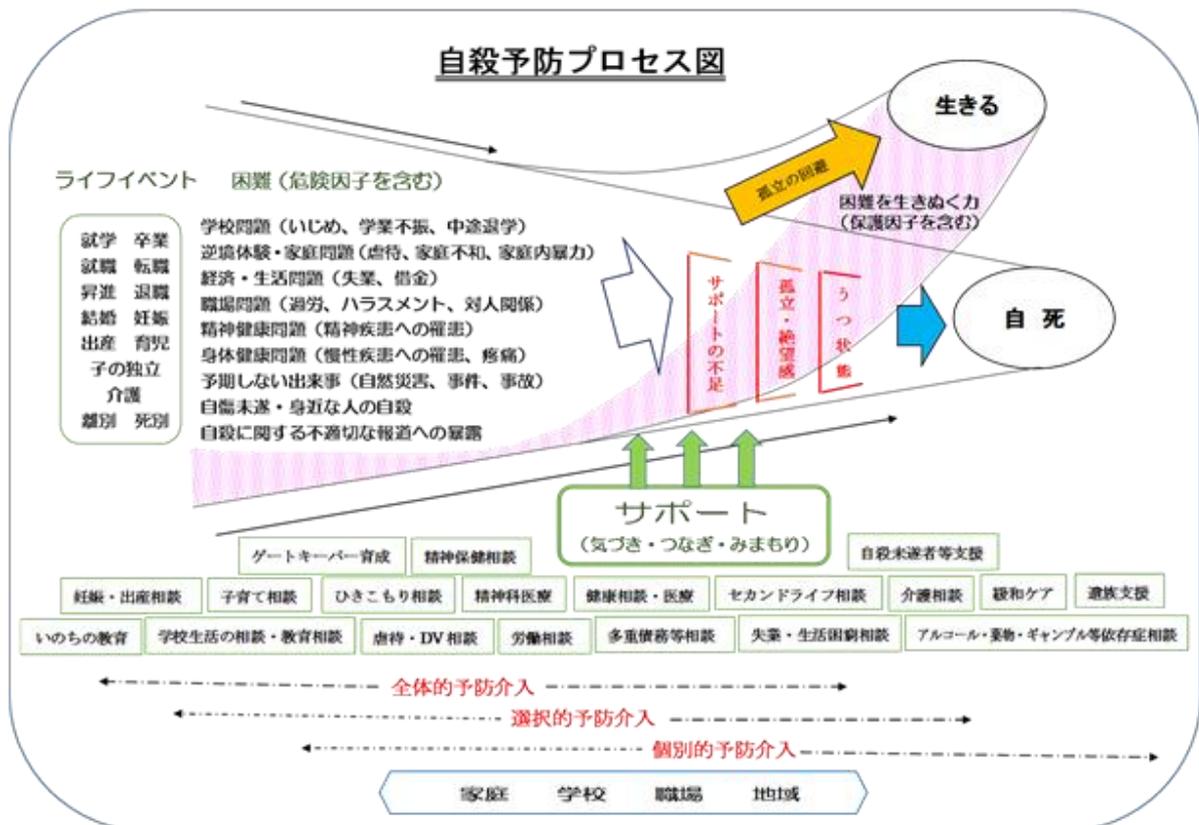
- ・厚生労働省「人口動態統計」
- ・警察庁「自殺統計」
- ・消防庁「消防統計」

☆ゲートキーパーの役割



「ゲートキーパー養成研修用テキスト」より

☆自殺予防プロセスとい考え方



※「自殺プロセス図」(張賢徳先生(国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所による)をもとに、川崎市自殺対策総合推進計画・地域連携会議にて検討し、作成したもの)

・自殺の危険因子と保護（防御）因子について

危険因子	保健医療システムや社会全体と関連する危険因子	<ul style="list-style-type: none"> 保健医療などの必要なケアが受けにくいこと 自殺手段が入手しやすいこと 不適切なメディアの報道 など
	地域や人間関係に関連する危険因子	<ul style="list-style-type: none"> 災害 異文化への適応のストレス トラウマや虐待 など
	個人レベルでの危険因子	<ul style="list-style-type: none"> 過去の自殺企図 精神疾患 経済的な損失 など
保護（防御）因子		<ul style="list-style-type: none"> 社会や人とのつながり、帰属感 良好な家族関係、対人関係、学業、仕事、余暇など 様々な疾患に対するケアや支援体制 自殺予防に関する情報へのアクセスのしやすさ など

・TALKの原則

ゲートキーパーの基本的な対応法をまとめられており、Tell、Ask、Listen、Keep safeの頭文字を取ったものです。

Tell（言葉に出して心配していることを伝える）

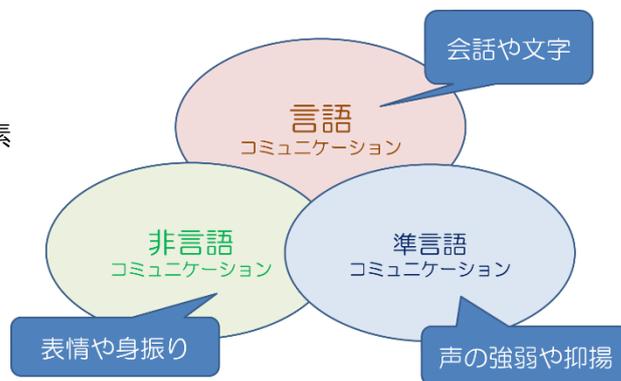
Ask（「死にたい」という気持ちの有無について率直に尋ねる）

Listen（「死にたいほどつらい」相手の気持ちを傾聴する）

Keep Safe（安全を確保する）

☆「傾聴」とは

- ・コミュニケーションの3要素



・いろいろな非言語
コミュニケーション

外見	衣服、髪型、清潔さ、身だしなみなど
体の動き	歩き方、身振り、体の一部に繰り返される動き、意図しない動き、物の取り扱い方など
姿勢	前かがみ、固さ、腕や足を組む、手や頭、あごなどの体の部分に触れるなど
視線	一定している／よく動く、相手の顔を見る／顔以外を見るなど
表情	微笑、緊張、しかめ面、眉をひそめる、額にしわをよせる、憂鬱そう、明るい、無気力など
情緒表出	顔色、涙ぐんだ目、発汗、唾をよく飲み込む、声や手足の震え、呼吸の速さ、不適切な笑い方、たびたび姿勢を変えるなど

・メンタルヘルスファーストエイド（心理的危機への初期対応）

・リスク評価

：自殺を考えているか、具体的な方法など考えているか、危険因子や保護因子の把握

・判断（はんだん）・批判せずに話を聞く

：困っていることと、どんな気持ちなのか、聞く側の主観や判断で遮らないよう、相槌や、内容の確認をしながら聴く、困り感や辛さを否定されず、辛い状況を共有がされた感覚が重要

・安心（あんしん）と情報の提供

：現在の問題が、個人の弱さや性格の問題ではないこと、必要があれば医療や法律など相談や支援を得られることを伝える

・サポートを得るよう勧める

：具体的に専門の相談を勧める、状態に応じて、相談につながる手伝いをする

・セルフヘルプを勧める

：自身ができる対応（リラクゼーション等）を提案しながら一緒に考える

☆話を終わらせるときのコツ

（作成：張賢徳）一部加筆

