



誰でもなれる「ゲートキーパー」

ゲートキーパーとは、自殺に傾いている人の心のSOSにいち早く気づき、支え、専門職につなぐ「門番」となる人のことです。特別な資格は必要ありません。行政の関係者や医療従事者だけでなく、家族や友人などさまざまな人がその役割を担うことが期待されています。市では本年度、広く皆さんを対象にした「ゲートキーパー研修」を開催する予定です。

ゲートキーパー4つの役割

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声を掛ける
- 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、じっくり見守る

大切な命を守るためにできること。



精神保健福祉士

二宮 美和 さん

●プロフィール

フリーランス ソーシャルワーカー 県精神保健福祉士協会理事。精神科病院で相談業務に従事。企業では、障害者雇用の促進とメンタルヘルスに関する支援を行っている。県精神保健福祉士協会では、ゲートキーパー研修を企画・開催。

16人が命絶つ

人の「命」は何ものにも代えがたいものです。しかし、自殺者は後を絶ちません。

我が国の自殺死亡率(人口10万人あたりの自殺による死亡者数)は他の主要国と比べると高く、年間2万人以上の命が自殺で失われています。また、安曇野市の自殺死亡率は、全国・県と同様に減少していますが、年間16人(H28)が自殺で命を落としています。(左上グラフ)

命の門番「ゲートキーパー」

「自死は、衝動的に起きてしまうこともあります。そこに至るまでの経過として、複数の問題を一度に抱え、追い詰められた状況にある場合が多いです。それを、まず知ることが大切です」。

そう話すのは、精神保健福祉士の二宮さん。県協会の事業として、地域の中で自死予防を担える「ゲートキーパー」の養成に取り組んでいます。ゲートキーパーとは、自殺に傾いている人の心のSOSにいち早く気づき、話を傾け、つなぐ役割の人のことです。「SOSをキャッチした人は、

がきっかけとなり、それをどう受け止めるかという点では、自死の問題は、誰しもが関わる可能性があります。そして、そのサインは、全てではありませんがいつもと変わった様子や変化に現れることが多いので、例えば、子どもの地区懇談会など身近なところで、「最近子どもたちが変わった様子はないか」と話題にするのも、地域で支えるきっかけになるのでは」と二宮さんは言います。

まずは自分を良い状態に

また、聞き手の心の状態も重要だと話します。「サインに気付くためには、アンテナを高くする必要があります。それには自分自身が良い状態を保っていないと人の変化を見逃してしまうかもしれません。生活に追われ、難しいこともあるかもしれませんが、そのような中でも一度立ち止まってみることも大切になると思います」。

解決方法は一つではない

最後に、実際に相談を受けた場合、どのような方法で最悪のケースを防ぐか聞きました。

「悩んでいる方は、自分自身

一人で抱え解決しようとせず、協力者へつなげます。この視点をもった人が、専門職だけでなく地域に多くいることと、つながり支え合える環境づくりが欠かせません。一緒に働いている仲間や家族の変化に日頃から気を掛け合い、同時に、自死に関する正しい知識を得ることも大切です」。

誰しもが関わる可能性

見過ごしてしまいがちな身近な人のサインを拾い上げるため、どんなことが必要なのでしょう。か。「私たちは、人生の中で色々なことから影響を受けていて、何か

(表1) 安曇野市における自殺の特徴

- 性別 男性の割合が高い(73%)
- 年代 30～59歳の働き盛りの年代が多い(54%)
- 職業状況 有職者が多め(57%)
(※ 20～59歳を対象にした集計の結果)
- 同居人 同居人がいる人が多い(81%)

～安曇野市自殺対策計画より(H31.3)～

でに結論を出している場合が多いと言えます。まずは、置かれている環境や追いつめられている辛い状況、狭めざるをえなかった視野や考えに耳を傾けます。価値観を押し付けず、否定はしません。解決方法は一つではなく、今できる行動は何かを、一緒に考える姿勢が大切なのです。仮に問題解決に至らなくても、そこに近づいていくステップを踏み、新たな考えや行動を知り得ていく過程を支えていくことが必要です。そして、状況に応じて専門職につなぐことも必要となります」。

今、悩みを抱えている皆さんへ

心身の不調や不安があったりしたら、決して一人で悩みを抱えず、まずは誰かに話してみてください。

●こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556

●冊子「いのちとくらしの相談窓口一覧」

市では、お悩みの内容に応じて相談できる各種窓口をご案内する一覧表を作成しました。各庁舎、関係機関に配付・設置していますのでご利用ください。