ゲートキーパーの役割~心のサインに気付いたら~

ゲートキーパーとは、周りにいる人の悩みや困り事に気付き、声を掛け、話を聴いて、相談・医療機関など必要な支援につなぐ 人のことです。一人でも多くの人がゲートキーパーとしての意識を持ち、それぞれの立場で行動を起こすことが自殺対策につなが ります。ゲートキーパーについて詳しくは、県こころの健康センター(☎027-263-1166)にお問い合わせ下さい。

気付く

・ポイントは「いつもと違うかどうか」 …変化に気付くためには、普段からその人に 関心を持ち、コミュニケーションを取ること が必要です

声を掛ける・聴く

- ・体調のことを切り口にして、一声掛けます
- ・話をそらさず、相づちを打ちながら真剣に 話を聴きます
- ・本人の気持ちを十分に受け止めた上で、可 能であれば死なないことの約束を取り付けます

つなぐ

- ・必要に応じて相談・医療機関につなぎます
- ・本人が相談・医療機関に行けない場合は、 了解を得て代理で連絡します
- …話をしっかりと聴き、信頼関係が構築され ると「つなぐ」ことがしやすくなります

見守る

- あいさつなど普段通りのコミュニケー ションを取りながら見守ります
- ・表情や会話での反応などに注意し、新たな 気付きにつなげます

自殺の直前に発する主なサイン

発言

- 「消えてしまいたい」
- ・「生きていくのが嫌になった」
- ・「もうこれ以上耐えられない」 ・「自分は誰からも必要とされていない」 など

- ・感情が不安定になる
- 投げやりになる
- ・興味があったことに関心を示さなくなる ・身なりに構わなくなる など

- ・仕事を休みがちになる
- ・不眠を訴える
- ・酒や薬物を大量に摂取する ・交際が減り、引きこもりがちになる
- 極端に食欲がなくなり、体重が減少する など

声を掛ける時は

- ・まず、安心して話せる環境をつくります
- ・心配しているという気持ちを伝え、提案型のメッセージを送ります (例) 「最近元気がないようだけど、何かあったの? 私でよければ話を聴か せてくれない?」

話を聴く時は

「死にたい」と打ち明けられた時は「後で相談しよう」などと後回しにせず、 その場で話を聴きます。つらい気持ちを理解して、共感やねぎらい、感謝の気持 ちを伝えます。安易な励ましや価値観を押し付けるメッセージは避けます。

「誰にも言わないで」と言われたら「私はあなたの命を守りたい。一緒に相談 に行こう」と伝えます。一人で抱え込まないことが大切です。

■伝えたいメッセージ

- 「一緒に考えよう」
- ・「私に話してくれてありがとう」
- ・「つらかったね」
- ・「泣いてもいいよ。弱音を言っても いいよ」

■避けたいメッセージ

- 「死にたいなんて考えてはいけない」
- ・「明るく、ポジティブに考えよう」
- ・「大したことないよ、君ならできるよ」
- ・「みんなも耐えているんだ。踏ん張り どころだよ」
- ・「もっとこうした方がいいんじゃない」

※参考文献:ゲートキーパー養成研修用テキスト(厚生労働省)、こころといのちのゲートキーパー「養成講座テキスト」(日本ゲートキーパー協会)

【自己成長力を信じて味方になりきる】

民間団体の立場でゲートキーパーの養 成と普及に取り組む、日本ゲートキーパー 協会の大小原理事長に伺いました。



良くなりたいとい う気持ちを持って いると思います。 ゲートキーパーが 丁寧に話を聴くこ とで、相談者は今 まで気付かなかっ

大小原利信さん た自分の内面に目 を向け、自分自身で問題を解決しようと します。

ゲートキーパーは、相談者の自ら成長 する力を信じて『味方になりきって』寄 り添い続けることが大切です。

私は今までたくさんの人の相談に応じ

てきました。その経験の中で、話を聴く 時に感謝の気持ちを伝えることが大切だ と気付きました。

自殺を考えてしまうほど落ち込んでい る人が誰かに相談するのは、エネルギー 「人間は誰でも、 が必要なことです。そのような状況の中 で、つらい気持ちを話してくれたことに 対して『ありがとう』と伝えることで、 相談者は安心して話ができます。

> 当協会で実施したゲートキーパー養成 講座を受講した人が、身近な人の自殺を 防ぐことができたという話をいくつも聞 いています。中には、中学生が友達の自 殺を防ぐことができた事例もあります。

> 自殺の危機に直面している人に出会っ た時、声掛けの言葉や話を聴く態度など を正しく知っておくことで、誰でもゲー トキーパーになれます。そして、ゲート キーパーとして何より大切なのは、その 人を思う気持ちです」

気持ちに寄り添って ~中学3年生女子生徒の体験談~

「友達のAちゃんからLINEで『友達 にいじめられている。もう消えてしまいた い』とメッセージが送られてきました。

私は、講座のことを思い出して『私に話 してくれてありがとう。どんなことがあっ たのか詳しく教えて』と送りました。

Aちゃんから詳しく話を聴いた後『みん なからの言葉で苦しくなっちゃったんだね。 でも、私はAちゃんが大切です。また明日 塾で会おうね』と送りました。

するとAちゃんから『聴いてくれてあり がとう』とメッセージが届き、塾で会うこ とができました。

講座で習った『避けたいメッセージ』を 使わないように、何度もメッセージを書き 直してAちゃんの気持ちに寄り添いました。 Aちゃんは、今も学校生活を続けることが できています」