

ゲートキーパー養成講座 中級編

～あなただけの気持ち、傾聴、つなぐ、見守る～



● 講座のなかみ ●

- ・ 自分を整える
- ・ 見つめ直す
- ・ ゲートキーパーの必要性
- ・ 現状と取り組み、ゲートキーパーの流れ
- ・ 傾聴と受容についてのワーク
- ・ つなぐ役割
- ・ まとめ

★ 2025年(令和7年)

11月28日(金)

★ ご案内は、NPO法人ウイズハートさく
ワークポート 野岸の丘 管理者
精神保健福祉士 新津 薫

...相談を受ける前の大切な準備...

自分を
整える

呼吸

呼吸が浅い時
深い時
自律神経が整う

安心

自分がそのまま認められ
安心して過ごせる場や時間がある

体調

自分の良い感じを把握している
不調時の対処法を早目に実践
適度な運動を心掛けている

ゆとり

仕事や役割から離れて
ほっとできる
自分の為の時間がある

睡眠

質の良い睡眠をとる為の
パターンをもっている
不調時の対処法を早目に実践

わちあい

自分の思いや考え
強み、弱みを わちあえる人がいる

食事

脳を動かす糖質、たんぱく質、
脂質、脳の働きを助ける
ビタミン、心の調子を整える
ミネラル等をバランスよく
美味しくとれている

強み

自分が興味があること、好きなこと
得意なことを承知している
日々の活動に活かしている

役割

やりがいのある役割をもち
誰かの役に立っている等の
満足感や達成感がある

姿勢

背骨を正しい位置にしている
～自律神経が整い、
不調改善につながる～

SOSを出せる

困った時に相談できる
支援を求められる



- 自殺について話す人は
他人の注意を引きたいだけなので
自分自身を傷つけることはない
- 自殺をしようと考えている人は
本当に死にたいと思っているし
死ぬことを決意している
- 自殺は常に衝動的で
予告もなく起る
- 自殺をする人は全て
精神的な病を患っている
- 相談を受けた時に
自殺について話題にすると
相談者に自殺をしようとする
気持ちを引き起こしてしまう
- 自殺は一部の人に
特別に起こることである
- 一度自殺を試みた人は
二度と試みない
- 自殺を予防することはできる
- 自殺はコミュニティの取り組みにより
予防することができる
- 多くの人が自殺を考えている人への
対応を学ぶことによって
自殺をする人は減っていく

● 死を考えたり、実行する人は...

複合的な要因、孤立、追い込まれた末、

両価性 視野狭窄 生きる理由 理解してほしい

● 血液型、遺伝、育て方、家の方向、たたり... のせいですか？

『自殺は個人の問題』→ 2006年 自殺対策基本法により

『自殺は個人、家族の問題ではなく、
国の仕組み、私達ひとりひとりの問題』



ゲートキーパーの 必要性

● ゲートキーパーとは...

地域の中で、自殺を考えている人に出会った時、サインに気づき、自殺を防ぎ、初期介入をする大切な役割を果たす人、命の門番です。

● どうして必要か...

日本の自殺者数が〔 〕年に〔 〕万人を超え、それ以後〔 〕年間続き、

2012年に〔 〕万人台となる。

世界的にみても主要7ヶ国（フランス・ドイツ・カナダ・アメリカ・イタリア・イギリス・日本）の中で10万人あたりの自殺死亡率は最も高い。

2006年「自殺対策基本法」

2007年「自殺総合対策大綱」の制定

2012年 改正によって

地域でより実践的な自殺予防の取り組みが求められ、ゲートキーパー養成講座が全国的に開催されるようになった。

特定の
自殺は個人・家族の問題



国全体、仕組みの問題

私たちひとりひとりの

問題としてとらえられるようになった

● 専門家じゃないから... わたしにできるわけ...

あなたなら できます!!

専門家だけでは 支えられません。

SOSが小さい内に、身近な人達の理解が必要です。今日は1番大切な

「傾聴と受容」について おこないます。

小さな SOSに対応することが、

追い込まれる死：自殺は防げると

いわれており、わたしたちの心掛けが

今 求められています。

自殺に関する現状

- 日本の自殺者数は 1998年に3万人を超え、以後14年間、続く。
 - 2024年の自殺者の総数は20320人。
1日 約56人亡くなっている。
男性 13801人
女性 6519人
長野県では 344人。
 - 2024年の自殺死亡率は10万人あたり、16.4人。世界で6番目に高い。
主要7か国(フランス、ドイツ、カナダ、アメリカ、イタリア、イギリス、日本)の中で男女とも日本は最も高い。
 - 自殺者数は交通事故で亡くなる人数の8.38倍以上にのぼる。(2610人)
 - 日本人の死因順位は「ガン」「心疾患」「老衰」「脳血管疾患」「肺炎」「誤嚥性肺炎」「不慮の事故」「腎不全」「アルツハイマー病」等について「自殺」は11位。
ただし、15才~39才では自殺が死因順位の1位。
 - 自殺未遂者は自殺した者の最低10倍はいると推定され、10代の未遂者は100倍いるといわれている。
 - 自殺者は男性の占める割合が女性よりも多い。
2022年の統計によると、日本では男性が約7割を占めている。
 - 年齢が中高年の人が多い傾向にある。(50代18.7%, 40代16.7%, 70代13.7%, 60代12.6%, 80代以上11.4%, 30代11.6%)
 - 19才以下で800人、20代で2465人にのぼる
小中学生は529人(過去最多) 女子が初めて男子を上回る
- ヤ コロナの影響で 家庭問題や 健康問題等がより深刻になった。
- ヤ 自殺の原因は 健康問題が多く、次に多いのは不詳、ひとつの原因だけではなく、少なくとも4つ以上の原因によって起こる複雑な状況。
SNSによる攻撃、過労死、貧困、虐待、介護等多岐にわたる。
- ヤ 自殺は積極的な死ではなく、追い込まれた末に起こる。
- ヤ 未遂や自殺が起きると、家族や友人も、少なくとも5人が強い心理的影響を受けるといわれ、日本では年間に百数十万人以上が強い影響を受けている。
- ヤ 子どもの自殺背景は約半数が不明(家庭不和、父母等の叱責、進路問題) 友人関係の悩み等

危険性をはかる

自殺に影響する主な危険因子

- 自殺未遂の経験
- 自傷行為への念慮
- 精神疾患(うつ病、アルコール・薬物依存、統合失調症など)
- 睡眠障害
- 身体疾患と慢性的な痛み
- 個人的な喪失(死別、離別、失職、経済的損失、地位の失墜、身体機能の喪失など)
- 他の人の自殺
- 虐待を受けた経験
- 自殺手段の入手の容易さいし
(日本で多いのは首つり・縊首)
(アメリカでは銃器によるものが多いため)

自殺の危険性を減りさせる保護因子

- 重要な関わりのある他者からの支援(家族、友人、職場の仲間等)
- 民族的信条、宗教、文化
- 社会との満足、いくながり
- 精神保健福祉サービスや精神医療サービスの利用
- SOSを出し、受けとめる、つなぐ、見守る

孤立しない、させないこと。
認めあえる関係作りが大切。

自殺の危険性をはかるときのポイント

① 自殺の計画

- 死ぬ意図がある
 - 計画がある
- 時期(いつ)
場所(どこで)
方法、手段(どのようにして)
準備の度合い(どこまで準備がすすんでいるか)

具体的であればあるほど
危険性が高い

② 精神的痛み

- 絶望感
- 無力感
- 孤独感
- 人の重荷になっている
- 板ばさみになっている

強いければ強いほど
危険性が高い

③ 生活歴、体験

- 自殺未遂歴、自傷行為
 - 喪失体験
 - 飲酒、薬物の摂取
 - 被虐待歴、他者への暴力
- あてはまるほど
危険性が高い

④ 緩衝材があるかないか

- すぐに得られるサポート
 - 将来の計画
 - 人生の目的
- ないほど危険性が高い
あるほど危険性は低い

わたしたちが
できること

サインに気づく

いつもと様子が違う。(急に元気がなくなったり、
逆に元気が出すぎていたり、食欲、生活リズム、
身辺の様子、言動、身態度 等々)

サインは実に様々で、決してサインを示さなかつたと思われる人もいる。

全ての年代でアルコール関連の悩みが表出している
サインを出しやすい信頼関係の構築、
環境作り、サインに気づこうとして
アンテナを張ることに意味がある

孤立しないこと

孤立させないこと

自殺の危機にある人は

生きることの促進・保護要因より

- ・ 家族や友人との信頼関係
- ・ やりばいのある役割・問題対処能力
- ・ 生活の安定 ・ 希望や夢 など



生きることの阻害要因が大きい

- ・ 家族や周囲からの虐待、いじめ
- ・ 病気や介護疲れ
- ・ 過重労働
- ・ 借金や貧困
- ・ 社会や地域に対する不信任 など

両面性... 死にたいと思うと同時に
生きたいと思っている

視野狭窄... 選択肢が限られていると
感じ、ものごとを一方的にし
て見れず、唯一の選択肢が
自殺であるかのように感じる

生きる理由... 自己肯定感が下がり
生きる理由を探したい

理解してほしい... 今ある苦しい状況や
精神的な痛みを
理解されたい

わたしたちが
できること

痛みの理解と
信頼関係の構築
生きるために...

- ① 開かれた質問 ... はい、いいえでは答えられない質問をする。
(例) 「元気がないようだけど... どうしたの？」
- ② 肯定と傾聴 ... 相手の言葉を否定せず、そのまま受けとめ、アドバイスや批評せず、じっくり話を聴く
- ③ 共感する ... 相手の気持ちと想像し言葉に表す
無理に聞き出そうとせずに、寄り添う気持ちで..
(例) 「つらかった... のですね..」
- ④ くり返す ... 相手の話に出てきたキーワードのみを
あいづち代わりにくり返す
- ⑤ まとめる

- 最も大切な質問をする ... 傾聴・共感している中で、相手が
「死にたい」「消えてしまいたい」など
自殺について話をされたら、
「そう思う程、つらい状況なんだね...」と受け止めて
↓
「自殺を今、考えているか」を確認する
具体的に考えている場合は、

自殺をする考えを認められ、
衝動性が低下する

安全確保

- ・ アルコールや薬などを預かる
- ・ そばにいてくれる人につなげる
- ・ 死にたい気持ちが強くなったら
～へ連絡すると約束する

一緒に生きる理由を探す

- ・ 大変つらい思いをしているあなたが
今生きているのを支えているのは何か

支える仲間へつなげる

※ 詳細は
資料1へ

- ・ あなたの思いをあなたを支えてくれる
他の人にも伝え、どうすればよいのか
考えようと信頼関係のある人につなげる
- ・ 解決方法を共に考えてくれる相談機関を
提案する 又は一緒に行く

見守る

※ 資料2へ

- ・ ずっと変わらない信頼感、仲間としてのつながり

「死にたい」と言われたら...

➡ 傾聴と受容によって「死にたい位つらい、追い込まれた気持ち」に寄り添います。

自殺についてどこまで考えているかについて聴きます

「本人の衝動性が低くなることがわかっています。

そんなことを言っではいけない等と頭から否定すると、

本人が困っている状況、追い込まれた気持ちを言えなくなり、

更に追い込んでしまいます。

他の相談と同じように、対応します。

危険度によって、つなぐ方法を考えます。〈p 8~9 参照〉

- 一緒に考えることで孤立を防ぎ、安心につながります。
話をよく聴き、一緒に悩み、考えることが支援になります。
- 悩みの中にいると、様々な感情がわきおこり、
一度に話を理解できなかったり、
話せず沈黙してしまったたり、
受け止められない時があります。

➡ 相手の状況について
理解に努め、
反応をみながら ゆっくり
穏やかなペースで話すこと
沈黙には沈黙で返す
話せる時がきたら
連絡してほしいと伝えることも。



... 燃え尽きないように...

共感

その人の喜怒哀楽を理解し、自分がその人の立場だったらこんな場面でこんな気持ちになるのかな...と想像する。相手と同じ感情に飲み込まれてしまったら... 『同調』うっや不眠につながる可能性があるのだ。

➡ しっかり自分の立ち位置を自覚し、気持ちを切り替えて対応すること。

自分の境界線をしっかり意識して、プライベートゾーンを守ること

ミスがあった時に

ミスがあった時、いつも どうされていますか？

ミスを起こしてしまった人を責めるのは、... っ

ミスが起きやすいシステムの改善をしないままでは、

また同じようなミスが起こります。

ミスが起こらないシステム作り、業務改善を皆ですることが働きやすい職場作りにつながり、メンタルヘルスの安定へ...✽

過労になっていないか

過労死は 深刻な問題です。

過労は、メンタルヘルスの不調の大きな原因のひとつです。

オーバーワークになっていないかを点検することは、

業務分担の見直し → 必要であれば人員配置の見直し

→ 働きやすい職場作り、メンタルヘルスの安定へ...✽

自分さえ我慢すればいい... という自己犠牲型から

脱げ出し、困ったことがあったら SOS! 相談しましょう。

働く仲間が生き生きと働いているか。

何か困ったことはないか、気を配って頂くと助かります。

自分のよいところ 強み

リはな
自分の取説づくり

苦手なこと 弱み

☆ 言いかえてみると...

例) 怒りっぽい → 情熱的
人見知り → 慎重な

自分が元気になる言葉

苦手なことがある時
どうしたらいい?

あらためて自分を見つめ直し
自分とのつきあい方について
あらたな発見があると、
今ある不安や悩みの
緩和につながるのもしれません。
りの方の強みを
見つけやすくなりますよ。

身近な人と
聴きあう

ご家族やお友達、職場でどうぞ
直接 向き合うのが難しい時は 電話でも オンラインでも

- ♪ 2人1組のペアで聴きあいます。
- ♪ 先に話す人を決めます
- ♪ 1人 2分や5分等 時間を決めて
タイマーセット! (時計)
- ♪ 話す内容は その方が話したいと、
又は「リはな自分の取説」でも可
- ♪ 聴く人は
→ 相手の話をじっくり聴き、
そのまま受けとめる。
批判やアドバイスはなし
- ♪ 時間になったら 選手交代で
たっぴり聴いてもらって下さい

傾聴と受容のコツを体験していただきました
自分の話をそのまま聴いてもらう...どんな感じでしたか?
傾聴は 医療・福祉・心理等の現場で用いられる
奥の深い技術ですが、私たちが暮らす地域・家庭等で
今とても求められています。基本的な取り組みやすい
この方法からぜひおこなってみて下さいね。

? アドバイスはだめなの?

- A だめということではなく、タイミングです。
- まずは相手の話に耳を傾ける → 受けとめる
 - どうしたいのか聴いてみる → 受けとめる
 - 相手からアドバイスを求められたら アドバイスする
 - そのアドバイスから何をを選ぶかは相手に任せる

「そんな事で悩んでる...」
「〇〇の方が大変なのに...」 誰かと比べたり
「そんな事言わないで、頑張れ」叱咤激励する
「そんな事」思い込み、先入観、偏見等 見直すチャンスです!!

自死遺族に対して どう接したらいいの



遺族の気持ちには様々です。

自責、他責、悲しみ、喪失感にさいなまれ、誤解や偏見によって、更に苦しみます。

社会問題につながる様々な要因が重なり、追い込まれた末に起きたことを念頭において、故人は 生きる理由をもちつつ生き抜いたこと、家族は その時その時で最善を尽くしてきたことを想像してほしいです。

＊ 話を聴いてほしいと言われたら ... ゲートキーパーの流れを応用する

＊ 落ち込んでいる様子の時 ... 「どうしたの？」 開かれた質問から、側にいてもいいか たずねて。

OK

沈黙を大切に
無理に聴き出そうとせず
言葉が出てくるまで待つ
言葉が出てきたら、受容に努める

NO

いつでも（この時間帯だったら）
連絡してほしいと伝える
支えたい、聴く用意がある事を伝える
その旨を書いた手紙を置いてくる
差し入れを渡す



T.S

＊ 遺族会については 佐久合同庁舎内の保健師さんにお聞き下さい

＊ 遺族は、うつ等のハイリスクがあると言われています

＊ 重い現実を長い時間をかけて受けとめ、健康に留意しながら、故人を想い、残された家族の為に元気で働いたり勉強する毎日です。

＊ どんな時も変わらない仲間、友人でいてほしいです。

いろんな人がいた方が良く

多様性を認め合う
心理操作されない
自分らしさ

徳島県より

失敗する権利の保障

生き心地の良い町からの メッセージ

監視ではなく 関心

ゆるい 結びつき
困った時は寄り添う

困った時は SOS!
助けを求めるのがあたり前
弱さと強さは共存している

人物本位主義

その人がどう思い、行動しているか
その人の強みに着目する

➡ 助けを求める力を強く後押しする
助けを求めやすい環境作りにつながる

＊ まずはあなたから ... 困った時は SOS! 相談できる人をつくって下さい。そして、SOSを受けとったら、心から耳を傾け、「ひとりを みんなで支える」ことを念頭において、ひとりで抱え込まないで下さい。



～ ひとりひとりの幸せがなければ、全体の幸せはありえない ～

＊ あなたが笑えば みんなが笑う ＊

ひとりひとりが
唯一無二の存在

自殺予防は 生きやすい地域をつくること、命を守ること

ゲートキーパーの活動は ～ SOSを出しやすく受けとめられるように～

{ どの人も幸せを感じられる 居心地の良い地域をつくること
つながりや役割があって強みを発揮できること
その人の強みを発見して役割を果たせること

声かけ、訪問、
世代間交流、
趣味の場、等々...

につながります。

できることから ゆっくりで大丈夫です、ご自身の心身の健康を守り
今後も皆様の御活躍をお祈り致します。

🌸 本日は 御清聴頂き、誠にありがとうございました。🌸

〔支える仲間につなげる〕

- ① 自殺の危機にある人は、複数の仲間や機関で支える必要がある。
決して一人で抱え込まず、一緒に支える仲間を探す。

- 「他の人には決して言わないで」と言われても、約束しないこと。
→ その人の抱えている事情について、他の人に伝える必要のないことは伝えなくてもいいが、「自殺の危機にある」ことについては、自分に守秘義務を課す立場に置かず。
「みんなであなただを支えていきたい。あなたに生きていてほしいから、他の人にもあなたの考えていることを知ってもらい、どうすればいいか考えよう」と伝え、了解を求める。

- ② 長期的な信頼関係で結ばれている、支える仲間につなげる。

- ご本人から、長期的な信頼関係で結ばれている人の名前を聞き、その人と連絡をとることによって精神的な痛みをやわらげてもらい、心理的サポートを得る。
例：小中高の恩師、部活の先輩、幼なじみ、信頼できる親戚等。

- ③ 24時間（夕方～朝にかけて等）そばにいてサポートできる、支える仲間につなげる

- ご本人から、信頼できて夜間や受診につながるまで寄り添ってくれる家族、配偶者、兄弟姉妹、恋人などの存在を聞き、その人に連絡し、「そこまで追いつめられている」と理解した上で見守ってくれるよう伝え、その人が到着して引き継げるまで、一緒にいることが必要な場合もある。

- ④ 「自殺をしてしまう」以外の選択肢を共に考える。そして、特定の課題や課題を抱えている場合、その解決方法や緩和方法を教えてくれる所へつなげる。（一緒に相談に行く場合もある）

- 公的な相談機関等や、必要に応じて心療内科や精神科受診をすすめる。

[フォローアップ・状況確認]

- ご家族や友人に引き継いで、他機関の相談や受診をすることになった場合、後日コンタクトして、その後の進展を確認する。

「相手が確かにつながり、何らかの進展があったかどうかまで、私（ゲートキーパー）が気にかけている」というメッセージを相手に伝えることが大切である。

危険度が低くなってきて、生きる理由を確認し、

生きたい気持ちが少しずつ見えてきた頃に、

その人の強みについて、発見したら、その人に伝えて、

“ が活かせる場を探したり、つなげられれば良い。

そして、その人が大切な役割を担うこと、＝ 生きることを

応援し続け、その人を頼りにすることも “その人を信じきる”

ゲートキーパーの大切な務めである。

