

特集

誰もがゲートキーパー

声かけが命を守る第一歩

悩みを抱える人に寄り添い、必要な支援につなぐ人を「ゲートキーパー」といいます。特別な資格は必要ありません。大切なのは、相手を思い、声をかけることです。その声かけが身近な人を支える一歩になるのです。

問合 健康推進課(保健センター内) 保健推進担当 ☎ 072・423・8811 FAX 072・423・8833

自殺を考えるほど悩んでいる人からの電話相談を受け付けている「国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター」理事長・北條達人氏に、自殺の背景やゲートキーパーとして私たちができることについて伺いました。

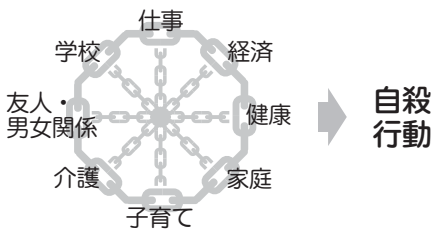
悩みは一つとは限らない

自殺行動に至る背景には特徴があり、何か大きな問題を一つだけ抱えているというよりは、同時に複数の問題を抱え込んで追い詰められた末に至る傾向が見られ、平均四つ以上の問題を抱え込んでいると言われています。

元氣そうに見えていた人が、ある日突然、自殺してしまうと言われるかもしれませんが、その人の中では生きているか死ぬかという大きな問題を抱えて

自殺の原因・背景

自殺の多くは多様かつ複合的な要因が連鎖して起こります



(厚生労働省の資料を基に作成)

いたんだろうなと思います。また、自殺は性格やメンタルの強さで議論されていることがありますが、性格やメンタルの強さでは立ち行かないレベルで大きな問題が積み重なってしまっていて、その人を追い込んでいると感じます。

命の門番「ゲートキーパー」

2006年に自殺対策基本法が成立し、自殺は個人の問題ではなく社会全体で取り組むべき課題とされました。地域で孤立している人や悩んでいる人に気づき、みんなで支え合い、誰も取りこぼさない社会を作っていくましようということです。そこで生まれたのが「ゲートキーパー」という考え方です。みんなが命の門番「ゲートキーパー」になって、周囲の人の悩みに気づいて声をかける。みんなの声かけがきっかけになって様々な支援窓口につなげることができれば、社会全体として、孤立のない支え合いの輪を作ることができます。

声をかけて、きっかけを作る

悩みに気づくと言いましたが、第三者の抱えている問題に気づくことはとても難しいことです。特



北條 達人氏

認定 NPO 法人国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター理事長。日々、相談を受けながら「ゲートキーパー養成講座」などの講師も務める。

こころの不調のサイン

「こころの不調のサイン」の主なものはお次のとおりです。このような症状がほぼ毎日2週間以上続く場合は、早めに専門家(精神科、心療内科)へ相談してください。

自分で気づく、こころの不調やストレス症状

- ☐ 気分が沈む、憂うつだ
- ☐ 何をしても楽しくない、以前は楽しかったことが楽しく感じない
- ☐ 食欲がない、ごはんがおいしくない
- ☐ 体重が減ってきた
- ☐ なかなか寝つけない、熟睡できない
- ☐ 夜中に何度も目が覚める
- ☐ 朝早くに目が覚める
- ☐ 落ち着きがなかったり、ぼーっとしてしまう
- ☐ 疲れやすい、やる気がでない
- ☐ 考えが進まず、物事を決められない
- ☐ 「生きていても仕方がない」と感じる

周囲の人が気づきやすい変化

- ☐ 服装が乱れてきた
- ☐ 急にやせた、太った
- ☐ 表情が暗くなった、感情の変化が乏しくなった
- ☐ 一人になりたがる
- ☐ 外出をしなくなる
- ☐ 遅刻や休みが増えた
- ☐ ぼんやりすることが多い
- ☐ 趣味などに興味がなくなる
- ☐ 否定的な発言が多い
- ☐ イライラして落ち着きがない
- ☐ 仕事でのミスが増える

ゲートキーパー 4つの役割

ゲートキーパーには次の4つの役割が期待されています。

変化に気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかける



じっくりと耳を傾ける

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける



支援先につなげる

早めに専門家に相談するよう促す



悩んだときの相談窓口

温かく見守る

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



ゲートキーパー養成講座

北條達人氏による講座です。ぜひ、ご参加ください。詳しくは本紙10月号またはQRコードをご確認ください。

日・時 10月27日(火)午後1時半～3時半

場 opsol 福祉総合センター(野田町1丁目)

問 健康推進課(保健センター内) ☎ 423-8811 FAX 423-8833



詳しくはこちら