



立川市

# ゲートキーパー手帳

～112 か所の相談窓口～



くらいが、  
一番いい

## この手帳を手にしていただく皆様へ

日本では平成 10 年以降 14 年連続して自殺者が 3 万人を超える状態が続いていました。また令和 2 年は 11 年ぶりに自殺者が増加するなど、依然として多くの方が自殺により亡くなられており、立川市でも毎年 30 人前後の方が自殺で亡くなられています。

近年の傾向として、女性と若者世代（10 歳代～30 歳代）の自殺の増加が顕著であり、コロナ禍での生きづらさとも相まって、対策が急務とされています。

悩みを抱えた人は「人に悩みを言えない」「どこに相談に行ったらよいかわからない」「どのように解決したらよいかわからない」等の状況に陥ることがあります。またそういった方は何かしらのサインを発しているといわれています。

そのようなサインにいち早く気づき、声をかけてうけとめ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守っていくことが大切とされています。この役割を担う人材がゲートキーパーです。

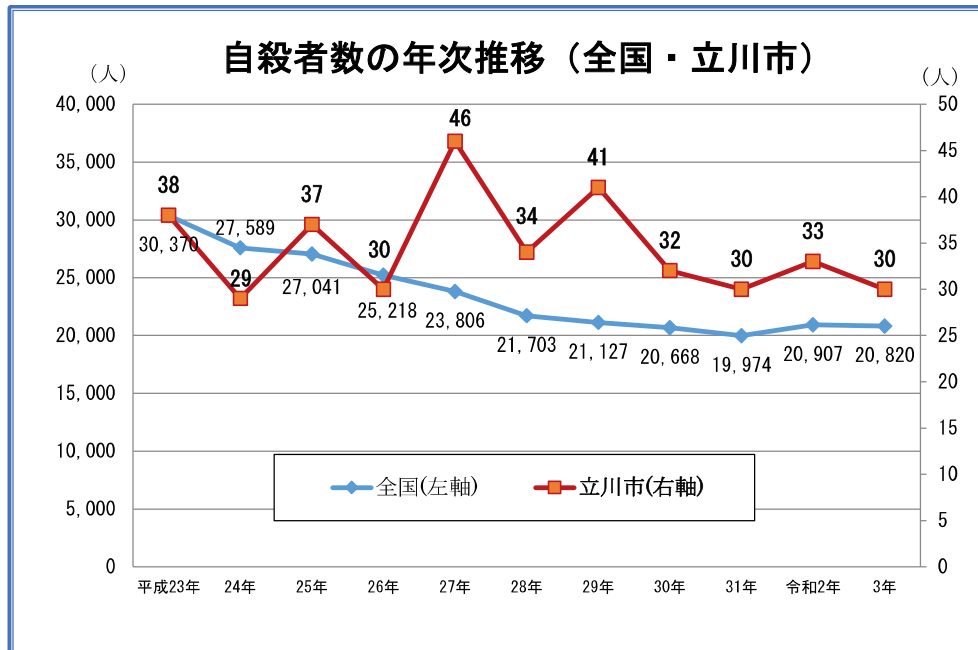
立川市ではゲートキーパーの育成に力をいれています。ぜひこの手帳をご活用ください。

### あなたはゲートキーパーについて知っていますか？

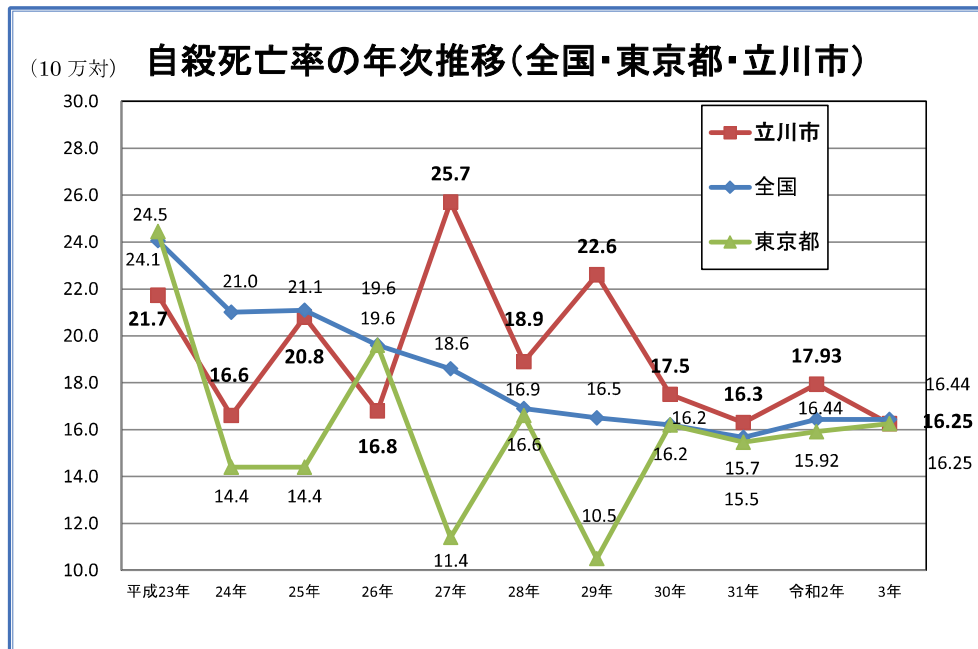
「内容を知っている 3.7%」  
「言葉としては知っている 12.3%」  
「知らない 80.4%」

（立川市民の健康づくりに関する意識調査 H31 より）

## 立川市の自殺の現状



↑（出典）厚生労働省 地域における自殺の基礎資料↓



## 目 次

1. ゲートキーパーとは
  2. ゲートキーパーの役割
    - ①気づき
    - ②声かけ
    - ③傾聴
    - ④つなぎ
    - ⑤見守り
  3. こころの手当て 「りはあさる」
  4. ゲートキーパーのメンタルヘルス
  5. 知ってほしい「うつ病」
  6. 自死遺族について
- コラム～生き心地の良いまち 自殺の少ない町の〈5つの特徴〉～

**いのち支える 112 か所の相談窓口一覧**

## 1. ゲートキーパーとは

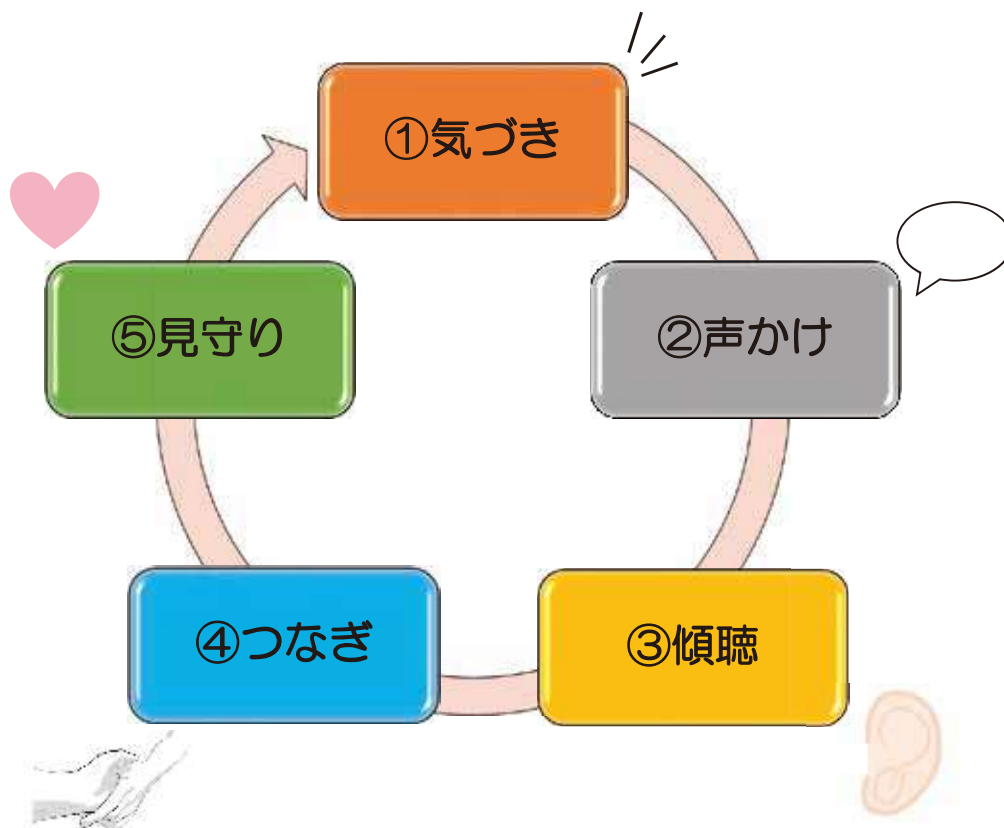
ゲートキーパー「Gate keeper=門番」とは

「身近な人の自殺のサインに気付き、

声をかけ、うけとめ、支援につなげ、見守る人」です。

特別な資格ではなく、だれでもゲートキーパーになることができます。

## 2. ゲートキーパーの役割



## ①気づき 家族や仲間の変化に気づく

あなたの身近な人で、いつもと様子が違うなと気になる人はいませんか？  
言葉に出していなくても、つらい気持ちを抱えているかもしれません。  
身近な人の変化にまずは気づくことが大切です。



表情が暗い



体調不良が続く



仕事や家事の能率が低下、ミスが増える



周囲との交流を避けるようになる



遅刻・早退・欠勤が増える



趣味やスポーツ・外出をしなくなる

他にも…飲酒量が増える、自殺をほのめかす、怒りっぽくいつもイライラしている等

またライフイベントが引き金になることもあります。

死別・離別

自分や家族の病気

引越し

転校・転職

昇進・人事異動

失業

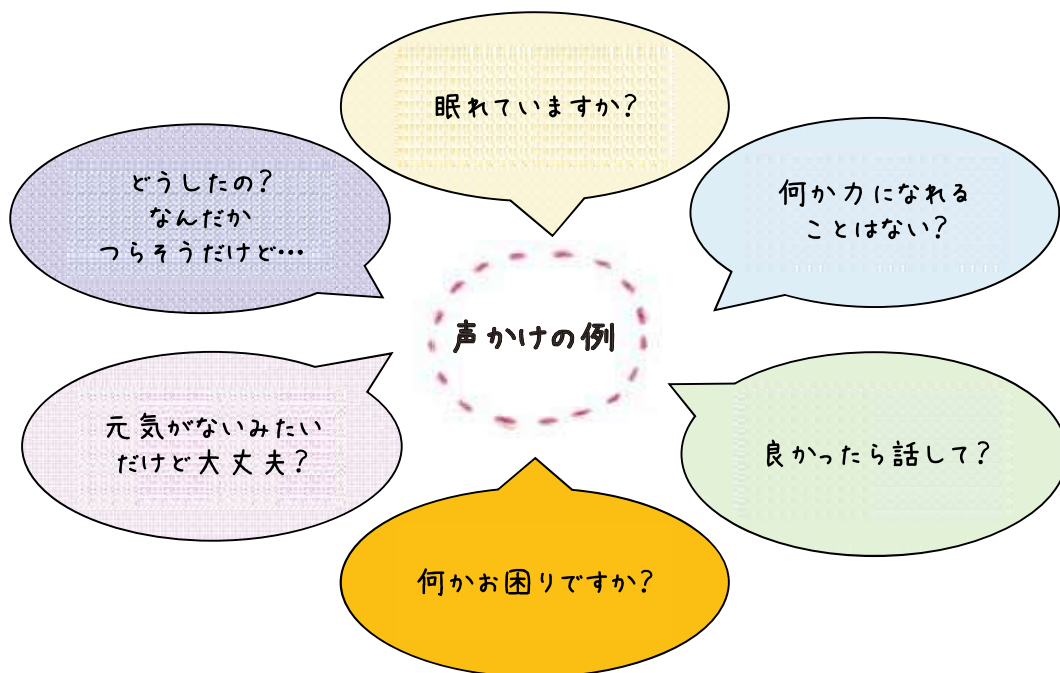
出産

子どもの自立

介護

## ②声かけ 悩んでいる人に気付いたら勇気をもって声をかけてみる

どうやって声をかけたらいいのか迷ってしまうかもしれません。正解はなく、大切なのは「あなたのことをここから気にかけている」という気持ちを伝えることです。まずはいつも通りに声をかけてみましょう。下の声かけの例も参考にしてみてください。



### 「大丈夫」と返されたら

声をかけても「大丈夫」「放っておいて」と返されることもあるかもしれません。身近な人には相談しづらい人もいます。そんな時は、相談窓口が書かれた案内を渡して、相談窓口の紹介をしてあげましょう。その後も、定期的に「最近調子はどう（ですか）？」と声をかけて見守ってください。

### ③傾聴 本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

- まず、話をするのに落ち着いた環境をつくりましょう。
- 相手のペースに合わせて、相手を尊重した態度で聴きましょう。
- 否定・批判・過度な励ましはせずに聴きましょう。
- ねざらいや心配していることを伝えましょう。

#### よりそう言葉

- ・話してくれてありがとうございます
- ・大変だったね
- ・よくここまでやってきたね
- ・そう感じてしまうくらいつらかったんだね
- ・あなたの力になりたいと思っています



#### 避けたい言葉

- ・もっとつらい人がいるよ
- ・そのうち楽になるからがんばれ
- ・死にたいなんていったらだめだよ
- ・あなたにも原因があるのでは
- ・どこか気晴らしにいこう（話をそらす）





#### ④つなぎ 早めに専門家に相談するようつなげる

本人の話をしっかりうけとめた上で、本人の抱える問題に応じて、関係機関と連携し、継続的な支援ができるようにつなぎます。

##### STEP1 つなぐ先に連絡をいれる

- ・相談者に了解を得た上で連絡をします
- ・相談内容を説明し、対応可能かを確認します



##### STEP2 必要事項を確認する

- ・対応できる日時、窓口名、担当者名などを確認します
- ・必要であれば予約をします

##### STEP3 確認内容を相談者へ伝える

- ・対応可能日時、窓口名、担当者名、連絡先などを伝えます
- ・可能であれば一緒につなぐ先に出向きましょう。一緒に出向くことが難しい場合は、地図やパンフレットなどで、つなぐ先へのアクセス、交通手段、経費等の情報提供をし、行動へうつしやすいよう支援します

どこへつなげば良い？

##### ●かかりつけ医がいる場合

かかりつけ医にいくように勧めてみてください。内科は専門外だからダメということではありません。最近は精神科以外の医師でもうつ病診断について熟練されてきていますし、かかりつけ医から専門医につなぐことでスムーズな受診につながる場合があります

##### ●かかりつけ医がいない場合で本人が医療機関の紹介をのぞむ場合

心療内科あるいは精神科クリニックを紹介しましょう

##### ●その他相談

相談窓口一覧（14～26 ページ）を参考にいただき、本人の希望や適切と思われる場所へ相談しましょう

##### ●どこに相談したらよいかわからない場合

立川市健康推進課や東京都多摩立川保健所へご相談ください

#### ⑤見守り 寄り添いながら見守りましょう

連携機関につながった後でも見守り、気かけ、必要時は相談にのることを伝えましょう

### 3. こころの手当 「りはあさる」

悩んでいる人への接し方をメンタルファーストエイドと言い、適切な初期支援を行うための行動を5つのステップであらわしています。

#### 5つのステップ「り は あ さ る」

##### (1) りすく (リスク) 評価

- ・消えたい気持ち、死にたい気持ちがあるかはっきりと尋ねてみましょう。
- ・自殺の方法について具体的に計画があるか、過去に自殺未遂をしたことがあるか確認しましょう。

##### (2) はんだん (判断)・批判せず話を聞く

- ・どんな気持ちなのか話してもらいましょう。責めたり弱い人だと決めつけたりせずに聞きましょう

##### (3) あんしん (安心) と情報を与える

- ・現在の問題は弱さや性格の問題ではなく、医療を受ける必要がある状態であること、決して珍しい病気ではないことを伝えましょう。
- ・適切な治療で良くなる可能性があることも伝えましょう。

##### (4) さぼーと (サポート) を得るように勧める

- ・医療機関や関係機関へ行くことを勧めましょう。

##### (5) せるふへるぷ (セルフヘルプ)

- ・アルコールをやめる、軽い運動をする、リラクゼーション法を行うなど、できそうな対処方法を行うことを勧めてみましょう。症状が緩和されることもあります。

#### 「死にたいですか？」と聞くこと

「もしかして死にたいですか?」「死にたい気持ちがありますか?」と直接的に問いかけることは、自殺のリスクがあるのか確かめるために大切なこととされています。この問いかけは決して自殺を助長することではありません。むしろ言葉に出すことによって自殺の危険性が低くなるとされています。

## 4. ゲートキーパーのメンタルヘルス

- ゲートキーパーとしてのあなたの健康管理も大切です。自殺について話を聞くことは自分自身の死の恐怖と向き合ったり、適切な対応ができるかといった不安を感じることに繋がります。
- 長時間、集中して話を聞くことはとても疲れることです。相談のあとは意識してあなた自身のこころとからだの疲れを癒してあげましょう。
- 自分ひとりで解決しようとせずに、困ったときや負担を感じた時は、周りの人や関係機関に相談しましょう。

ゆっくり呼吸する

3秒で吸って7秒で吐く

気分転換

何もせずぼーっとする

あたたかい飲み物を飲む

思いっきり歌う

人と話す

スポーツをする

散歩をする

ゆっくりお風呂に入る



自分に合った方法でストレス解消を…♪

## 5. 知してほしい「うつ病」

自殺者の多くは、その直前に何らかの精神疾患にかかっており、そのうち半数以上がうつ病だったという統計があります。うつ病は弱さや怠けではなく、だれもがかかる可能性がある病気です。（一生のうち 15 人に 1 人がかかるといわれています。）

うつ病は脳のエネルギーが欠乏した状態です。日常生活の中で憂うつな気分になったり、食欲がおちることはだれにでも起こりますが、自然治癒力により時間の経過とともに回復します。しかしエネルギーが欠乏した状態だと時間が経っても回復しないどころか、悪化してしまいます。

うつ病も他の病気と同じように、早期発見・早期治療を行っていくことが大切です。

### うつ病の7つの症状

1. 睡眠障害（早朝覚醒が多い）
2. 食欲障害（食欲がない・体重減少）
3. 気分の日内変動（朝の調子が悪く、夕方楽になる）
4. 身体のだるさ（身体が重く、疲れやすい）
5. 興味・関心の喪失（好きなことが楽しめない）
6. 意欲・気力の低下（気力が出ず、何事も億劫）
7. 知的活動能力の減退（集中できず、頭が働かない）



こういった症状が2週間以上続くようならうつ病の疑いがあります。

引用：傳田健三.子どものうつ 心の叫び.講談社.2004

### うつ病の治療

#### 1. 休息をとる

生き物は、痛んだところを休めて回復します。まずはしっかりと休息し、脳と身体を休ませることが治療の基本であり最も大切なことです。

#### 2. 受診して薬を飲む

不眠や食欲減退により、休息が難しい場合は薬を服用します。また脳内の神経伝達の不調に「抗うつ薬」が効くといわれています。

#### 3. カウンセリング（精神療法）

うつ病になった原因は一つではなく様々なところにあります。薬では環境や性格傾向は変わりません。カウンセリング（精神療法）では、思考パターンや行動パターンを見直していきます。

## 6. 自死遺族について

自殺は予測ができない突然の死であることに加え、様々な誤解や偏見があるため、遺族は深く傷つき、より複雑な感情や思いを抱くことになります。

自分の家族が自殺したこと自体を周囲の人に話せず、一人で苦しみ、地域・社会から孤立してしまっている遺族も多く、また周囲の人たちの不用意な言葉や態度によってさらに傷つくことも少なくありません。

自殺により衝撃を受け、混乱している状況にある時にも、しなければならない諸手続きは多くあります。それは遺族にとって負担になり得るものです。

(自殺総合対策支援センター・自死遺族等を支えるために～総合的支援の手引きより)

### ～おくやみコーナー～

立川市では市民課が「おくやみコーナー」を設け、(自死に限らず)死亡時の手続きの案内をしています。また「おくやみハンドブック」を作成し市役所内での手続きの案内や、市役所以外での主な手続きの一覧を掲載しています。

### ～自死遺族のつどい～

#### 昭島市・立川市わかちあいの会

「わかちあいの会」とは自死遺族が集まり、互いの経験を語り合い、聴き合うことを目的とした集まりの場です。立川市では昭島市と共催で「わかちあいの会」を開催しています。詳細は、広報たちかわ、昭島市・立川市ホームページにてお知らせしています。

自死遺族の方専用の相談窓口もあります。(相談窓口一覧内 25 ページ⑱)



## コラム～生き心地の良いまち 自殺の少ない町の〈5つの特徴〉～

日本の自殺稀少地域における自殺予防因子の研究で博士号を取得された、岡檀（おか まゆみ）氏の著書「生き心地の良い町 この自殺率の低さには理由（わけ）がある」（2013.講談社）の中では、日本で最も自殺の少ない町では〈5つの特徴〉があると述べています。



### 1. いろんな人がいてもよい、いたほうがよい

自分と違う考え方を排除しようとせず、多種多様な考え方を受け入れている。そこに弾力性と順応性が生まれている。

### 2. 人物本位主義を貫く

年長者が威張らず、キャリアよりもその時に必要な力を持っている人を選任するなど、肩書や容姿で人を判断しようとしらない。

### 3. どうせ自分なんて、と考えない

自分への信頼感がある

自分には政治を動かす力がないと思う人が少なく、首長（町長）選挙が盛んで、長期政権がない。

### 4. 「<sup>やまい</sup>病」は<sup>いち</sup>市に出せ ※市とはマーケット・公開の場をさす

「病」は病気に限らず、家庭内トラブルや事業不振など生きていく上でのあらゆる問題を意味する。「やせ我慢はいいことがない」と教えられ、困ったことを気軽に話し、気軽に援助を求められる環境がある。

### 5. ゆるやかにつながる

隣人とは立ち話や挨拶程度のつきあいを保つ傾向があり、どちらかといえば淡泊なコミュニティである。特定の人と付き合うのではなく、複数のネットワークに属していることで、コミュニティにおける人間関係がゆるやかになっている。

こういった特徴は全てを真似できるわけではありませんが、共感したところを取り入れる「いいこと取り」を著者は勧めています。

例えば「どうせ自分なんて」とつい言ってしまうがちですが、意識して言うのをやめてみる、これくらいならできそうではありませんか。