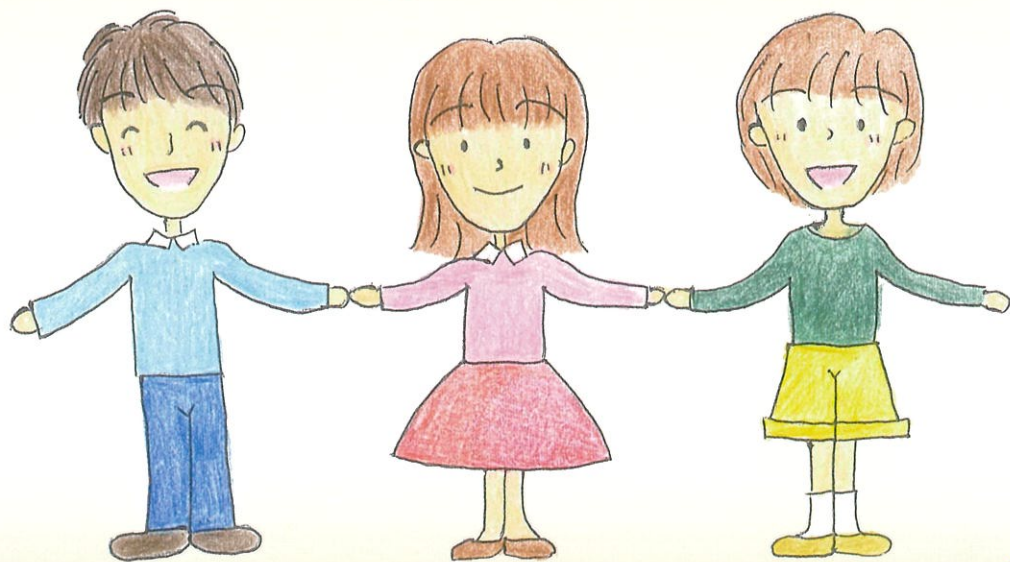


池田市

ゲートキーパー
手帳



●●●●●●●●●● はじめに ●●●●●●●●●●

平成10年以降、自殺された人が年間3万人を超えるという状態が続いていましたが、平成22年以降は、10年連続の減少となり、令和元年の自殺者数は20,169人と自殺統計を始めてから過去最少となっております。

自殺はさまざま要因が重なって生じているため、総合的な対策が必要です。

その対策の1つとして、地域や職場の中で周囲の人の変化に気づき、場合によっては適切な機関へつなげることできる「人づくり」が重要だといわれています。

池田市では、平成23年7月に池田市自殺対策連絡協議会要綱を制定し、協議会を設置、自殺対策の取り組みの第一歩として「人材養成」に取り組み始めました。

また、平成28年4月に改正された自殺対策基本法において、すべての自治体に自殺対策計画の策定が義務付けられたことから、本市のこれまでの取り組みを全庁的に展開し、総合的に推進するため、平成31年3月に池田市自殺対策計画を策定いたしました。

このガイドは、ゲートキーパー養成研修を進めていく上での考え方や研修内容をまとめたものです。

ぜひご活用いただき自殺対策への取り組みがより進んでいくことを願っています。

目次

ゲートキーパーとは	2
現状を知る	4
近年の自殺者の推移	4
自殺の原因・動機	5
自殺とところの病気の関係	6
月別の自殺者数	7
具体的な行動	8
STEP 1 気づき	8
自殺予防の十箇条	8
(参考) 自殺と関連の深い病気	10
(1) うつ病	10
(2) アルコール依存症	11
STEP 2 傾聴	12
ゲートキーパーとしての心得	12
STEP 3 つなぎ	15
(参考) アサーティブな対応	16
相談機関を紹介する	17
(参考) 相談機関一覧	18
STEP 4 見守り	25
家族への支援	26

ゲートキーパーとは

ゲートキーパーとは、直訳すると「**門番**」のことです。悩みを持っているかたに一番最初に接する皆さんを「**門番**」と位置づけ、『**身近な人の自殺のサインに気づき、話を受け止め、必要に応じて専門機関に相談するよう勧め、温かく見守ること**』が期待されています。

ゲートキーパーの養成は、平成19年に国が示した「**自殺総合大綱**」において、効果的な自殺対策の一つとして示され全国的に養成が始まっています。

ゲートキーパーは、特別な資格を必要としません。それぞれの立場で、他人から悩みやしんどさを打ち明けられたとき、役割がスタートします。誰もがゲートキーパーになり得るため、正しい知識を習得することが必要です。

ゲートキーパーの役割

気づき 友人や家族、同僚、市民のかたの変化に気づく

傾聴 本人の気持ちを尊重し、話を聴く

つながり 専門機関に相談するよう勧める

見守り 温かく寄り添い、見守る



ゲートキーパーは、職種によって求められる役割が多少異なります。



民生委員・児童委員や地域のボランティア、近隣の方であれば

- ・声をかけ、話を聴く
- ・相談窓口を紹介する
- ・日常生活のなかで変化を見守る



かかりつけ医や保健師、福祉関係職員、行政の各種相談の窓口職員であれば

- ・話を聴き、問題の整理や解決に向けた関係機関との連携を行う
- ・専門機関につなげる



精神医療・保健所やこころの健康センターなどの専門職員、弁護士であれば

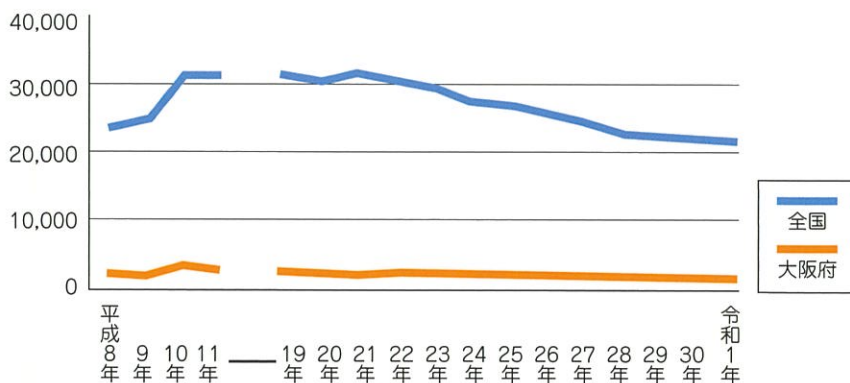
- ・治療や問題解決にむけた対応を行う
- ・生活する地域での支援体制を整えるため、地域の行政機関につなげる。

現状を知る

近年の自殺者の推移

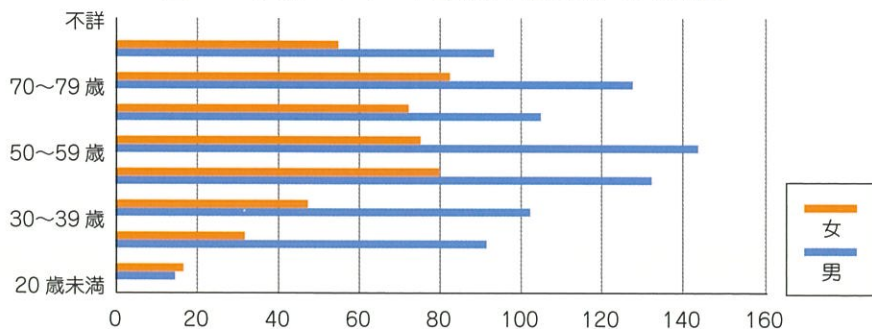
自殺と聞いても「自分とは関係ない話」と感じる方が多いかもしれません。しかし、日本では平成10年以降、毎年3万人の方が自殺が原因でなくなっています。1日あたり約90人。自殺未遂者は、さらにこの10倍にのぼるといわれています。

図1 自殺者数推移（全国・大阪府）



資料：警察庁「令和元年中における自殺者の概要」

図2 平成30年 年齢別自殺者数（大阪府）

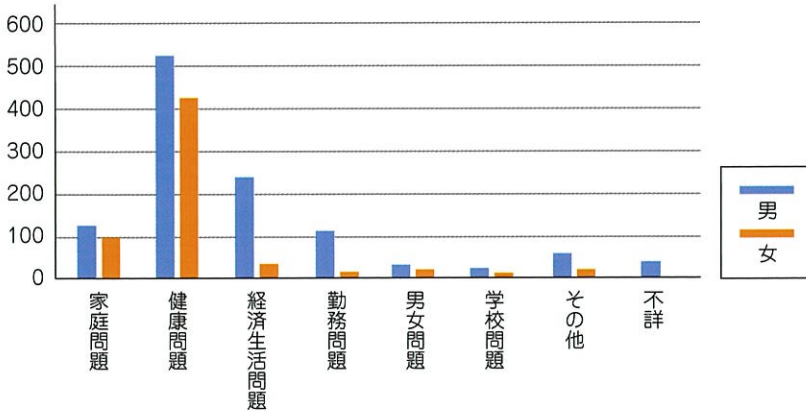


資料：大阪府「大阪府の自殺の概要」

自殺の原因・動機

自殺の理由としては「**健康問題**」が最も多く、ついで「**経済問題**」「**家庭問題**」が続きますが、実際にはこれらの問題が複雑に絡み合っていると言われています。

図3 自殺の原因・動機（H30年大阪府）



資料：大阪府「大阪府の自殺の概要」

グラフ中

健康問題：身体の病気・うつ病など

経済問題：負債・生活苦など

家庭問題：親子関係・夫婦関係の不和など

勤務問題：仕事疲れ・職場の人間関係など

男女問題：失恋など

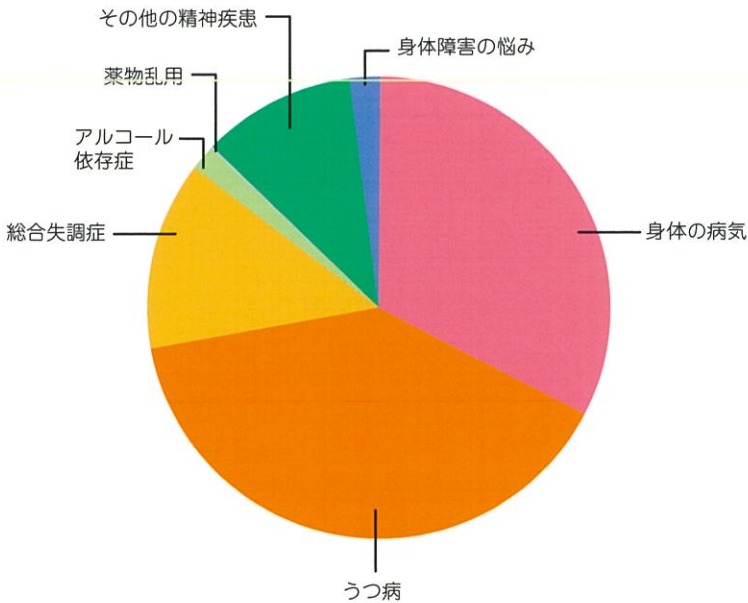
学校問題：進路・学業不振など

その他：孤独感など

自殺とこころの病気の関係

自殺者の9割以上のかたは、自殺前になんらかのこころの病気にかかっていたことが明らかになっています。なかでも「うつ病」、「アルコール依存症を含む物質関連障害」が約半数を占めています。

図4 自殺と心の病気の関係



資料：警察庁「令和元年中における自殺者の概要」

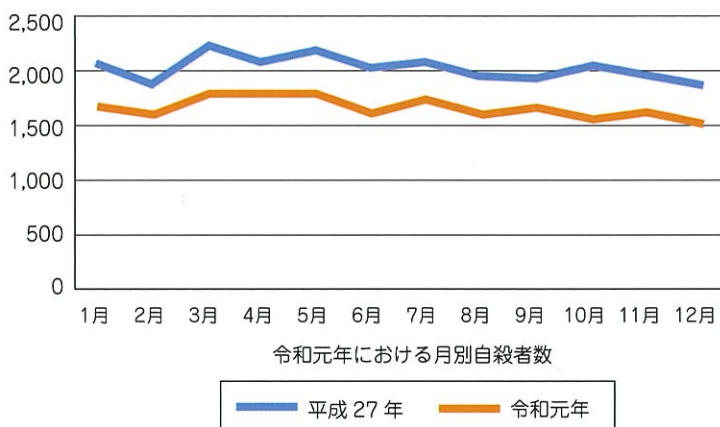
自殺は「覚悟の上の死」と思われがちですが、「自殺と関連の深い病気」や様々な問題を抱え、自殺しか解決の糸口がないと思込んでいる場合が少なくありません。うつ病などのこころの病気が疑われた時は、医療機関で適切な治療を受け、症状をやわらげることで、自殺を防ぐ可能性が高くなります。

➡ 「自殺と関連の深い病気」は、P10へ

月別の自殺者数

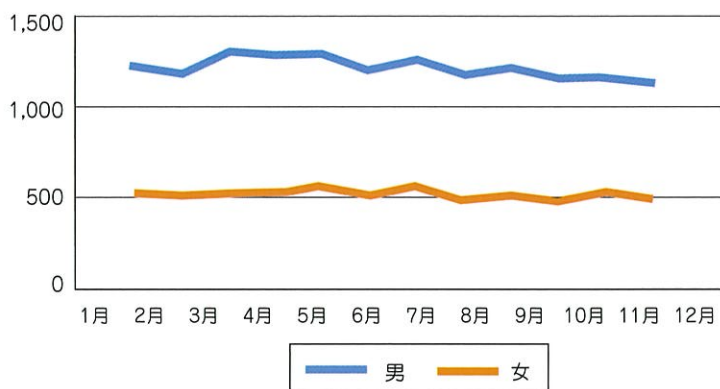
令和元年における月別の自殺者数をみると、総数では「3月」が多くなっています。性別で見ると、男性では「3月」が、女性では「7月」がもっとも自殺者数が多くなっています。この時期は、会社の決算や新しい生活のスタートを切る次期にあたっており、悩みや不安を抱えることが多くなりますので、ゲートキーパーの役割が特に重要になります。

図5 月別自殺者数（大阪府）



資料：大阪府「大阪府の自殺の概要」

図5-2 令和元年男女別月別自殺者数 全国



資料：警察庁「令和元年中における自殺者の概要」

具体的な行動

STEP1 気づき

自殺を考えている人は、「死にたい」、「もう生きていたくない」というような言葉を発したり、身体の不調を訴えたりすることがあります。「**自殺予防の十箇条**」はその自殺の前に見られるサインをまとめたものです。



自殺予防の十箇条

厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」を基に作成

1 うつ病の症状に気をつける

P10 参照

2 原因不明の身体の不調が続いている

うつ病では、不眠、食欲不振、体重減少など、様々な身体症状が現れます。特に高齢者では、体調の変化として現れることが多く見られます。

3 飲酒量が増える

気持ちを紛らわすために酒量が増えることがありますが、泥酔状態で自己コントロール力を失い、自殺に及ぶ危険が高まることもあります。

4 安全や健康が保てなくなった

気持ちがふさがちになり、今までできていたことが億劫になることがあります。規則正しい生活ができないなど、健康管理の面で自暴自棄に見える行動が現れることがあります。

5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う

仕事の負担が増えたり長時間労働になるほど、過労自殺の危険が高まります。逆に職を失うなど、自分のやりがいや存在価値を失うことも自殺の危険因子となります。

6 職場や家庭でサポートが得られない

自殺は孤立の病とも言われます。職場でも家庭でも居場所がなく、サポートが得られない状況でしばしば自殺は生じます。

7 本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産）を失う

家族の死や仕事上のトラブルに巻き込まれ財産を失う等、その人にとって特別な価値があるものを失うことは、自己の存在を全面否定されたかのように思ってしまうことがあります。



8 重症の病気にかかる

これからの人生を大きく変化させるような重症の身体疾患にかかることは、自殺の危険を高める場合があります。

9 自殺を口にする

①～⑧の項目に該当する人が「**自殺**」をほのめかしたり、はっきりと口にする場合は自殺の危険性が非常に高くなっています。自殺の意図を打ち明けられた時に的確に対応することが、自殺予防の第一歩になります。

10 自殺未遂に及ぶ

自殺未遂にまで及んだ場合は、緊急の危機が迫っています。自分の身を傷つけるような行為が生じたら、適切なケアが受けられるように、周囲の人は配慮してください。

(参考) 自殺と関連の深い病気

(1) うつ病

誰でもかかる可能性のある身近なところの病気です。一生のうちに7～8人に一人が経験するといわれ、中高年に多い病気ですが、実際に医療機関を受診した人はうつ病経験者の約4分の1と少ないのが現状です。

症状

こころの変化…気分が沈む、自分を責める、やる気が出ない、集中力が無くなる、感情がコントロールできない。

からだの変化…眠れない、体がだるい、疲れやすい、腹痛、頭痛、食欲不振

原因

過度のストレスや疲労などの生活上の問題や几帳面、責任感が強いなどの性格が関係しているといわれています。脳内の神経伝達物質セロトニンやノルアドレナリンの量が減り、頭の中で情報がうまく伝わらなかったり、情報を判断して処理する機能が十分働かなくなったりしている状態です。

対応

きっかけとなったストレスや疲労などの生活上の問題から離れて休養をとることが大切です。2週間以上、症状が続くときは、専門病院に受診することも必要です。

すでに、精一杯の状態であることが多いので、「**頑張って**」「**元気を出して**」「**怠けている**」などは避けたい言葉です。

(2) アルコール依存症

いけないとわかっているのに、悪習慣をやめることができないという病気が依存症です。アルコール依存症は習慣的な多量飲酒が原因ですが、自分に起こっている身体的・社会的な問題が飲酒により引き起こされているとは考えられず、自分から治療に結びつきにくいのが特徴です。

症状

飲酒量が増える。
また、飲む時間や場所もコントロールできなくなる。

原因

職場や家族関係などのストレスが原因で、そのはけ口として始まることが多いです。アルコールは思考の幅を狭めたり、眠りを浅くし、不眠を引き起こしたりします。そのため飲酒をくりかえすようになります。

対応

自分自身では飲酒をコントロールできなくなります。仕事に行けない、お金を使いすぎるなど本人の変化に気づけば、専門職や専門機関に相談したり受診したりして、断酒に向けた支援を周りが協力して行う必要があります。

STEP2 傾聴

「話を聴いてもらっている」「自分のことを分かろうとしてくれている」と相談者が感じることで、信頼関係が生まれます。

助言や方向づけをすることにとらわれず、相手の言葉に同調し、受け止めることが、まずは大切です。



ゲートキーパーとしての心得

出典：内閣府「ゲートキーパー養成テキスト」

1 自ら相手とかかわるための心の準備をする

「今から相手の話を聴く」という心の準備をすることが大切です。心の準備ができていないと、相手の話に動揺したり、拒絶するというような不適切な対応を取ってしまう場合も少なくありません。

2 温かみのある対応をする

悩みを抱えている人は苦勞を抱え、辛い状況に陥っているため、穏やかで温かみのある対応が原則です。温かみのある対応は、困難を抱えている人の大きな支援になります。

3 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝える

相手にしっかりと向き合う、相手の話に相づちをうつ等、こちらが真剣に聴いているという姿勢が相手に伝わるのが大切です。相手は支援者の聴く姿勢により、悩みを話すことが促され、安心して悩みを話すことができるようになります。

4 相手の話を聴く

最初に話を聴く場合には、相手が体験したことや考えていること、感じていることを十分に聴きましょう。「話を聴くだけでは何もならない」と感じる支援者もいますが、傾聴は危機にある人への最大の支援です。「話を聴いてもらうだけで安心した」とおっしゃられるかたも多いです。

5 ねぎらう

話をしてくれること、死にたい気持ちを打ち明けてくれたことをねぎらうと良いでしょう。また、たとえ本人の失敗から至った困難でも、これまで苦労してきたことをねぎらうことが大切です。

【悪い対応例】

なんでそんなことをしたの。
死ぬとか言ってはだめ。
そんな話をされても困る。

【よい対応例】

話をしてくれてよかった。
今まで、しんどかったですね。
一人でがんばってきましたね。



6 心配していることを伝える

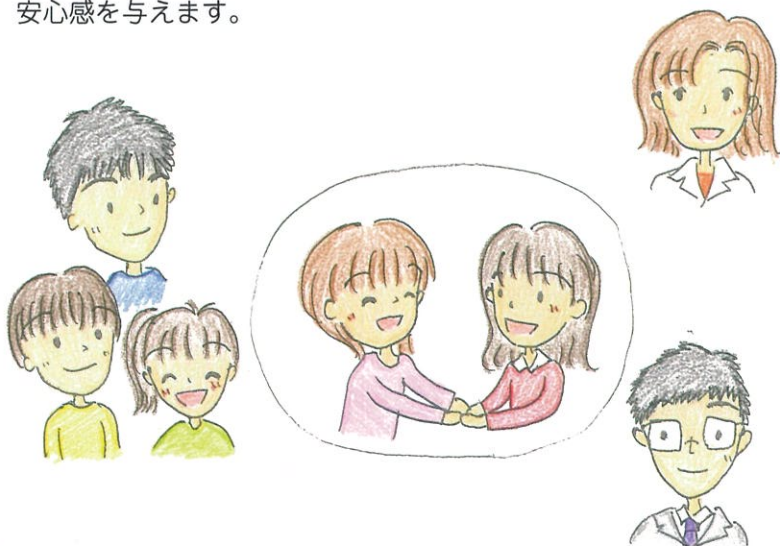
悩んでいる状況を見逃さず、相手の状況を心配していることを伝えましょう。

7 わかりやすく、かつ、ゆっくりと話をする

悩んでいる人は色々な感情がわき起こるため、一度にまくしたてるような話は理解できず、また受け止められない場合があります。穏やかな態度で、普段話すスピードの半分位のつもりでゆっくりと話すことが大切です。また、相手の反応を見ながら一言一言話すことも必要です。

8 一緒に考えることが支援

一人で悩みを抱えている人は、孤独感や絶望感を感じているため、支援者がよく聴き、一緒に悩み、考えること自体が支援になります。支援者のなかには、「**自分は支援など何もできない**」と思う方もいらっしゃいますが、一緒に考えてくれる人がいることは、孤立を防ぎ安心感を与えます。



9 準備やスキルアップも大切

スキルアップの研修を受けたり、新聞等のニュースに関心を払うことは、いざ対応する、という場面で役立ちます。日頃から自殺対策に関する情報を得るようにしましょう。

10 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先を知っておく

すべての問題を解決できる支援者はいません。どこに相談したらよいか、地域の相談窓口等を事前に確認しておくとういでしょう。

11 ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切

支援者自身が健康に暮らせることが大切です。休養やストレス対処法を身に付け、日頃から健康管理に注意を払いましょう。また、自らが困ったときには、信頼できる人に相談しましょう。

STEP3 つなぎ

傾聴により、悩みの焦点が見えてくれば、それぞれの専門の相談機関につながるようサポートします。



支援者が問題解決にむけ、「**力になりたい**」という意味を表明することが、「**つなぎ**」の出発点です。

支援には短期的な問題解決と長期的な問題解決がありますが、特に自殺したいという気持ちが強いときには、短期的な問題解決にむけて、現実的で具体的な解決手段を選択する必要があります。

(参考) アサーティブな対応

(相手の気持ちも尊重した伝え方)

(1) 客観的な状況を伝える

あなたは今〇〇な状況ですね・・・

(2) 感じたことや考えを伝える

私は、あなたの〇〇な状況を聴いて、△△と感じました。

(3) 具体的な提案をする

□□して欲しいと思うのですが・・・

(4) 提案に対する可否を尋ねる、 他の方法を再提案する

もしくは◇◇はどうですか・・・



相談機関を紹介する

健康問題を抱えているが、医療機関に受診していない場合
健康増進課などで健康相談を行っています。ご家族の相談も受けられます。

➡ 相談窓口一覧 ①

経済問題を抱えている場合

返済困難な額の借金問題があり、「死ぬしかない」などの言葉が聞かれた時には、「借金で死ぬことはない」というメッセージを本人に伝えることです。その上で、相談機関を選びましょう。相談機関に連絡し、相談の受け方を聞きます。

➡ 相談窓口一覧 ③ ④ ⑤ ⑫

家庭問題を抱えている場合

育児の悩みや家庭内暴力、親族の介護など、家庭問題について悩んでいる場合は、こども家庭センターや女性相談などがあります。

➡ 相談窓口一覧 ⑤ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

うつ病など精神疾患が疑われる場合

うつ病などの症状が明らかにみられる人は、専門機関の受診を勧めます。適切な医療機関がわからない場合は、保健所や健康増進課などに問い合わせましょう。

➡ 相談窓口一覧 ①

自殺未遂に及んだ経験がある場合

実際に自殺未遂を起こした人は、再び自殺しようとする危険性が高くなります。具体的な支援のために、相談機関につなぐことが大切です。専門職のいる保健所や健康増進課、24時間対応できる電話相談などにつなげましょう。

➡ 相談窓口一覧 ① ②

相談窓口一覧

令和3年1月現在

① こころの健康に不安を感じたら

大阪府こころの健康総合センター	06-6607-8814	月・火・木・金 9:30～17:00	(祝日・年末年始を除く)
	自死遺族相談 予約電話 06-6691-2818	月～金曜日 9:00～17:45	(祝日・年末年始を除く)
大阪府池田保健所	072-751-2990	月～金曜日 9:00～17:45	(祝日・年末年始を除く)
池田市健康増進課	072-754-6034	月～金曜日 8:45～17:15	(祝日・年末年始を除く)
こころの健康相談ダイヤル	0570-064-556	月～金 9:30～17:00	(祝日・年末年始を除く)

② 電話相談

関西いのちの電話	06-6309-1121	24時間	年中無休
大阪自殺防止センター	06-6260-4343	金曜日 13:00～日曜日 22:00	
自殺予防いのちの電話	フリーダイヤル 0120-738-556	毎月10日のみ 8:00～翌日 8:00	
池田市自殺予防専用電話	090-3273-4771	月・水・金曜日 10:30～14:00	
若者専用電話相談(わかぼちダイヤル)	06-6607-8814	水曜日(祝日を除く) 9:30～17:00	
こころの救急箱	06-6942-9090	月曜日 20:00～火曜日 3:00	
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間	年中無休

③ サラ金・クレジットの返済関連

大阪府 再チャレンジ支援 プラザ	06-6210-9512	月～金曜日 9:00～18:00	(祝日・年末年始 を除く)
------------------------	--------------	---------------------	------------------

④ 消費生活相談

池田市立 消費生活 センター	072-753-5555 ステーション Nビル 3階	月～金曜日 9:30～16:00	(祝日・年末年始 を除く)
----------------------	----------------------------------	---------------------	------------------

⑤ 市民相談【相続・離婚・金銭貸借・その他】

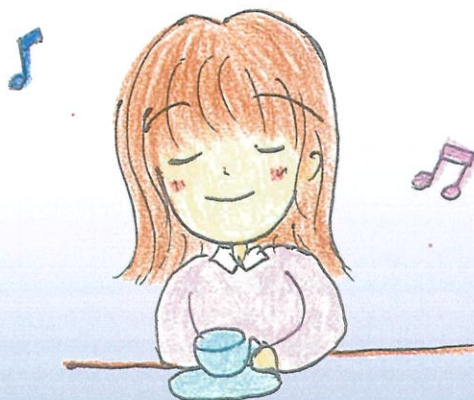
市政相談	市政相談課 072-754-6200	月～金曜日 9:00～17:00	市政全般についての 要望や意見など
法律相談		火曜日 13:00～16:30 (要予約)	離婚・相続等の 民事上の問題など
行政書士相談		第2金曜日 13:00～16:00 (要予約)	契約書や公的 機関への提出 書類の作成など
司法書士相談		第1・3・4水曜日 13:00～16:00 (要予約)	①クレジット・ サラ金、 多重債務など ②登記、供託、 契約上の トラブルなど

⑥働くことの相談

ハローワーク	072-751-2595	月～金曜日 8:30～17:15	(祝日・年末年始 を除く)
しごと相談・ 支援センター	072-751-0574	水・金曜日 10:00～16:00	(祝日・年末年始 を除く)

⑦人権相談

池田市 人権協会	072-752-8226	月～金曜日 9:00～17:00	(祝日・年末年始 を除く)
池田市 1階相談室	072-752-8226	金曜日 13:00～16:00	(祝日・年末年始 を除く)



⑧ひとり親家庭相談

子育て 支援課	072-754-6525	月・火・木・金 9:00～17:00	要電話予約 (祝日・年末年始を 除く)
------------	--------------	-----------------------	---------------------------

⑨女性のための相談

◆人権推進課

池田市立 男女共生 サロン	072-751-7830 予約専用電話 火～土曜日 10:00～ 19:00 (年末年始 を除く)	第1・3土曜日 第2金曜日 13:00～16:00 (面接相談) 要予約	第4木曜日 13:00～16:00 (電話相談) 要予約
---------------------	---	--	---------------------------------------

◆ドメスティックバイオレンス(配偶者などからの暴力)の相談

大阪府女性相談 センター	06-6949-6022 06-6946-7890	9:00～20:00	(祝日・年末年始 を除く)
大阪府 池田子ども 家庭センター	072-751-3012	月～金曜日 9:00～17:45	(祝日・年末年始 を除く)
	189 児童相談所虐待 対応ダイヤル	24時間	365日
	072-295-8737 夜間休日虐待通 告専用電話	月～金曜日17:45～9:00 及び土・日・祝日・年末年始	

⑩子ども・青少年関連

大阪府 池田こども 家庭センター	072-751-2858	月～金曜日 9:00～17:45	(祝日・年末年始 を除く)
池田市 教育センター	072-753-8600 小・中学生と 保護者のための 電話相談 (ハローダイヤル)	月～金曜日 9:00～17:00	

⑪障がい者の相談

池田市 障がい福祉課	(電話) 072-754-6255 (FAX) 072-752-5234	月～金曜日 8:45～17:15	(祝日・年末年始 を除く)
基幹相談支援 センター あおぞら	(電話) 072-754-6003 (FAX) 072-754-6004	月～金曜日 9:00～17:00	
福祉相談 くすのき	(電話) 072-752-1831 (FAX) 072-753-4422	月～金曜日 9:00～17:00	
障がい者地域生 活支援センター ひだまり	(電話) 072-754-6530 (FAX) 072-754-6076	月～金曜日 8:45～17:15	
相談支援 センター Sunはーと	(電話) 072-734-7145 (FAX) 072-734-7146	水～日曜日 8:00～17:00	
咲笑	(電話) 072-750-3230 (FAX) 072-750-3239	水～月曜日 9:00～20:00	

⑫ 生活費等福祉の相談

生活福祉課	072-754-6251	月～金曜日 8:45～17:15	(祝日・年末年始 を除く)
池田市社会 福祉協議会 (生活福祉 資金貸付)	072-751-0421	月～金曜日 8:45～17:15	

⑬ 高齢者・介護関連

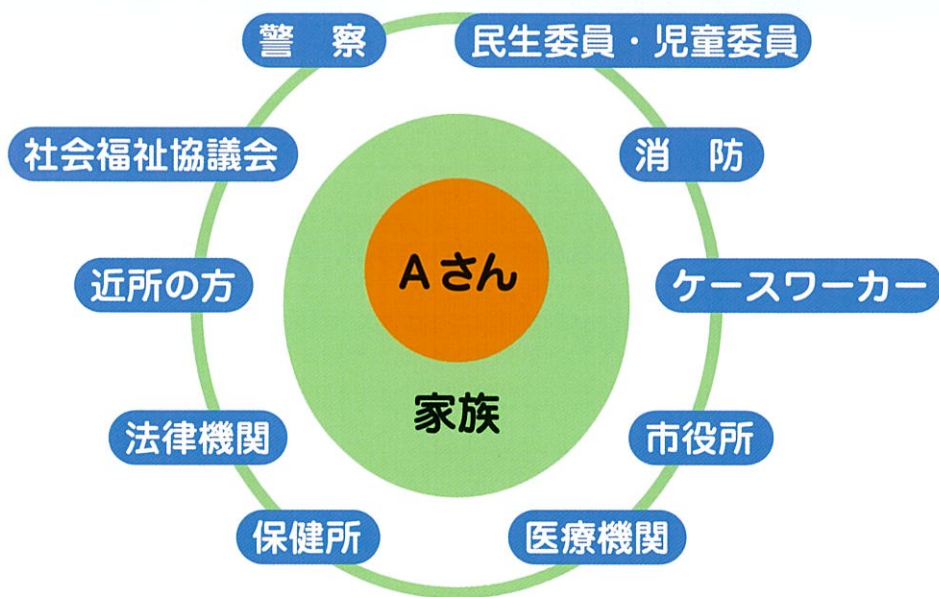
高齢・福祉 総務課	072-754-6123	月～金曜日 8:45～17:15	(祝日・年末年始 を除く)
池田市 さわやか地域包括 支援センター	072-754-6789	月～金曜日 9:00～17:15	(祝日・年末年始 を除く)
池田市 伏尾 地域包括 支援センター	072-752-1649	月～土曜日 9:00～17:30	(年末年始を 除く)
池田市 石橋巽 地域包括 支援センター	072-763-0363	月～土曜日 9:00～17:00	(祝日・年末年始 を除く)
池田市 医師会 地域包括 支援センター	072-750-2884	月～金曜日 9:00～17:00	(祝日・年末年始 を除く)

⑭ その他

いのちと暮らし の 相談ナビ	URL http://www.lifelink-db.org/ NPO法人自殺対策支援センターライフリンク 生きる支援の総合検索サイト
厚生労働省 自殺対策 ホームページ	URL https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/index.html
大阪府自殺対策 ホームページ	URL http://www.pref.osaka.lg.jp/kokoronokenko/no_nayami/index.html
池田市 社会福祉協議会 総合福祉相談 (CSW)	072-751-0421 月～金曜日 8:45～ 17:15(祝日・年末年始を除く)

STEP4 見守り

最初の「気づき」から、専門機関に「つなぐ」ことができれば、そこから見守り（支援）がスタートします。短期的な問題解決と長期的な問題解決に向け、いくつかの期間や支援者が協力し合い、本人や家族を見守り、支えます。



支援の継続の中で、複数の関係機関が関わっている場合は、支援全体をコーディネートする責任者が必要です。必要に応じ、関係機関が集まり、支援の方向性や役割分担を話し合います。

家族への支援

1 家族も支援の対象

自殺を考えている人の家族は、本人の状態や抱えている問題の困難さに直面し、悩み、不安に感じている場合が多いので、支援の対象として考える必要があります。本人への対応と同様に、温かみのある対応を行いきましょう。

2 家族との協力体制

支援を行う中では、家族にしか担えない役割も多くあります。支援者それぞれが担っている役割や家族に担って欲しい役割を整理し、情報を共有しながら、家族と共に問題の解決に向けた支援を行っていきましょう。

3 本人と家族に対しては、中立的立場

家族と本人の意見が異なる場合があります。そのときは、支援者は中立的な立場に立ち、関係機関との連携の中で意見のずれを少しずつ改善しながら支援を行っていきましょう。

中立的立場



MEMO

MEMO

発行 **池田市福祉部障がい福祉課**

住所：〒563-8666 池田市城南1丁目1番1号

電話：072-754-6255 072-752-1111(代)