

子どもたちのいのちを守ろう！

自殺に傾くサインへの気づき大切です

神奈川県精神保健福祉センター作成 ゲートキーパー資料から

子どもの自殺防止には、抱える悩みが小さい段階で、その変化に気づいて対応することが重要です。そうした点から、以下に掲げるゲートキーパーのスキルは、教職員の皆様にも共有していただきたい内容です。

改めて、気になる子どもがいないか、一人一人をよく見て対応してください。

気づき

自分や家族・友人など、周囲の人のいつもと違う変化に気づく

何かいつもと違うな・・・、何か不自然だな・・・を大切に
ちょっとした変化に気づいてみましょう

- ・口数が少なくなった
- ・食欲がなくなってきた
- ・眠れていないみたい
- ・身なりを気にしなくなった など



声かけ

「どうしたの？」「大丈夫？」と声をかけてみてください

たとえば・・・

- ・「なんだかいつもと違う」
⇒「どうしたの？何かあった？」
- ・口数が少なくなった
⇒「元気がないみたいだけど・・・」
- ・生活の「変化」があった
⇒「疲れてない？」

最近 調子はどう？
何かあったの？



「何でもない、大丈夫」と言われても、勇気を出してもう一声を。いつもと様子が(雰囲気)違うように感じることを伝えてみると、「実は・・・」と語りだすことがあるかもしれません。

傾聴

相手の気持ちを尊重し、耳を傾ける

傾聴とは「聴くこと」です。

相手が何に困っているのか、つらいと感じているのか…等、その言葉と気持ちを受け止めてあげてください

「聴く」ための5つのポイント

- ①話しやすい雰囲気をつくる
- ②先入観をもたずに聴く
- ③質問をできるだけ控える
- ④相手の発言をじっくり待つ
- ⑤勝手な解釈や評価、批評はやめる



聴き方の具体的な行動は、①あいづちを打つ。「そうだったんですね」②相手の言葉や思いをくりかえす「最近、眠れていないんですね」「辛いんですね」③「でも」など、相手の言葉をさえぎる言葉を使わない。

つなぎ

早めに専門家に相談するように促します
適切な相談機関につながるようにサポートします

自分だけで抱え込まなくても大丈夫です。相談できる窓口があります。

相手の了解を得てから、(生命の危険が迫っている場合等はこの限りではありません)

「困っていることを相談できる窓口があるから」

「あなたのことが心配だから」と丁寧に相談機関につなぎましょう。

- ・お住まいの地域の保健所・保健福祉事務所等で精神保健福祉相談を行っています。こころの健康に関する相談や地域の医療機関の情報提供を行っています。
- ・どこに相談したらよいかわからない内容の相談については、お住まいの市区町村の自殺対策担当課や保健所・保健福祉事務所等に相談されると、適切な相談窓口を案内してくれます。

見守る

寄り添いながら、あせらずに温かく見守る

見守ることは、相手が自分のことを気にかけてくれている人がいると実感してもらえるような関わりです。

相談機関につないだ後も、必要があれば相談にのることを伝え、今までとおりの自然な雰囲気で見守りましょう。



その後も「気づき」「声かけ」「傾聴」「つなぎ」「見守り」を続けていくことが大切になります。

まずは、自分自身を大切にしてください

ご自身の不調に気づき、相談できることがとても大切です

ご自身のところが元気でなければ、メンタル不調を抱えている人のよいサポートを続けることはできません。活動を続けていくためにもご自身のケアが必要です。

こころの健康を保つには、自分に合うストレス対処法を見つけて実践することが大切です。

サポートすることに困ったとき、ご自分の不調に気づいたときは、
市区町村の窓口や保健所・保健福祉事務所に相談してみましょう。



自分のできないことを見つけて、自分はダメだな・と責めて、落ち込んでしまう経験はありませんか。ネガティブな気持ちになってしまった時は、自分に優しい言葉をかけてみてください。

思いつかない時は、いつも優しく接してくれる上司や友人だったら、このような時にどのような言葉をかけてくれるのかと考えてみるだけでも視点をかえるきっかけになり、気持ちが楽になります。

ネガティブな感情から抜け出せる助けになります。試してみてください。

ゲートキーパー（こころサポーター）とは？

ゲートキーパーは特別な資格ではありません。

様々な職場で働く人、地域の人、例えば、役所の職員、教師、かかりつけ医、店員、ボランティア、民生委員、児童委員等 そしてすべての住民がゲートキーパーになれます。

ゲートキーパーの役割は？

こころに不調を抱えている人の変化に**気づき**、**声をかけて**話をじっくり**聴き**、必要に応じて相談機関に**つなぎ**、その後の生活を見守ることで。また、ゲートキーパーとして得た知識を伝えていくことも大切な役割となります。

無理せずにご自身ができる範囲で対応してください。



○ ゲートキーパー養成研修を受けて学ぶことができます。

※ゲートキーパー養成研修の開催については、お住まいの市区町村の自殺対策担当課にお問合せください。(新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、開催を見合わせていることがあります)県では受講した方にゲートキーパー手帳をお配りしています。

○ 県精神保健福祉センターホームページの「リーフレット・チラシ」からゲートキーパー手帳をご覧になることができます。

多くの方がそれぞれの立場で、ゲートキーパーの活動：**気づき・声かけ・傾聴・つなぎ・見守り・ゲートキーパーの活動の普及(伝えること)**を続けることで、メンタル不調を抱える方の孤立・孤独を防ぎ、自殺で亡くなる方を減らすだけではなく、「暮らしやすいまち 安心・安全なまちづくり」につながります。

無理なくできる範囲でゲートキーパーの活動にご協力お願いいたします。