

東京こころといのちの
ゲートキーパー手帳

平成27年1月



東京都福祉保健局

ゲートキーパー手帳 目次

1 自殺対策の基本認識	2
2 ゲートキーパーとは.....	3
3 自殺の背景	4
4 ゲートキーパーの役割と対応	8
(1) 気づく	8
(2) 受け止める(傾聴)	9
(3) つなぐ	11
参考資料	14

① 自殺対策の基本認識

自殺対策の指針として定められた自殺総合対策大綱では、自殺対策の基本認識について以下のように述べられています。

自殺の背景には、失業・多重債務等の経済・生活問題のほか、健康問題、家庭問題など様々な要因と、その人の性格傾向、家族の状況、死生観など様々な要因が複雑に関係しています。自殺は、個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、このような様々な要因により、**その多くが心理的に追い込まれた末の死**ということが出来ます。

自殺を図った人の直前の心の健康状態を見ると、大多数は、様々な悩みにより心理的に追い込まれた結果、うつ病、アルコール依存症等の精神疾患を発症しており、これらの精神疾患の影響により正常な判断を行うことができない状態となっていることが明らかになってきています。心理的な悩みを引き起こす様々な要因に対する社会の適切な介入により、また、自殺に至る前のうつ病等の精神疾患に対する適切な治療により、**解決できる場合もあります。**

しかし、我が国では、精神疾患や精神科医療に対する偏見が強く、特に、中高年男性は、心の問題を抱えやすい上、相談することへの抵抗感から問題を深刻化しがちとされています。死にたいと考えている人も、心の中では「生きたい」という気持ちの間で激しく揺れ動いており、不眠、原因不明の体調不良など**自殺の危険を示すサインを発していることが多い**です。身近にいる人でも自殺のサインに気づき難い場合もあるので、身近な人以外の方が、自殺のサインに気づき、自殺予防につなげていくことも課題です。

② ゲートキーパーとは

(1)ゲートキーパーの定義

ゲートキーパー (Gatekeeper) とは、「門番」という意味です。

自殺対策におけるゲートキーパーとは、

「地域や職場、教育、その他様々な分野において、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門相談機関へつなぐなどの役割が期待される人」のことです。

(2)ゲートキーパーの役割

ゲートキーパーの役割とは、ひとことで言うと、「気づき、受け止め、つなぐ」ことです。

気 づ く

仕事や日常生活の中で出会う人が、「表情が暗い」「元気がない」等、気になる様子があったら、声をかけて様子をききます。

→8ページへ

受け止める(傾聴)

相手の話をじっくりと聴き、今抱えている課題、問題を受け止めます。

→9ページへ

つ な ぐ

十分に話を受け止めた上で、必要に応じ適切なサービス、相談機関につなげます。

→11ページへ

③ 自殺の背景

(1) 自殺の危機要因

NPO法人ライフリンクがまとめた「自殺実態白書2008」によると、自殺の背景には多種多様な危機要因があり、その大部分は下に示す10の危機要因に集中していることが分かっています。

10大危機要因

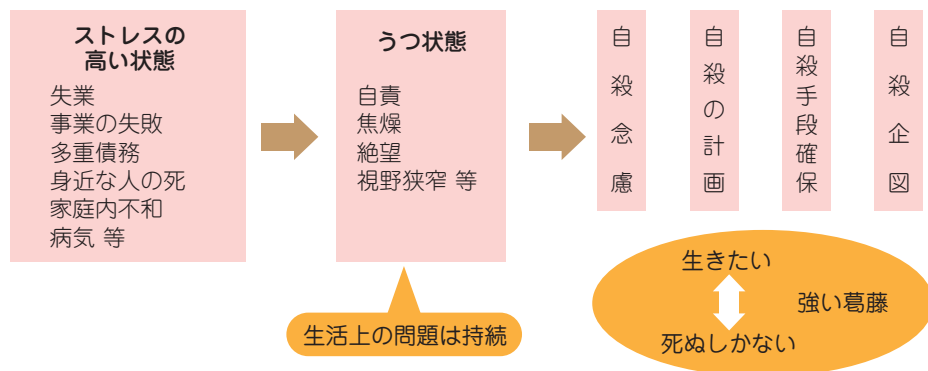
- ① 事業不振 …………… 倒産
- ② 職場環境の変化 …………… 昇進、配置転換、転職、降格
- ③ 過労
- ④ 身体疾患
- ⑤ 職場の人間関係 …………… 職場のいじめ、職場の人間関係
- ⑥ 失業 …………… 失業、就職失敗
- ⑦ 負債 …………… 住宅ローン、連帯保証債務、
多重債務
- ⑧ 家族の不和 …………… 親子間、夫婦間、離婚の悩み
- ⑨ 生活苦 …………… 生活苦、将来生活への不安
- ⑩ うつ病

またほとんどの場合、自殺の危機要因は、それ単独で自殺の要因となっているわけではなく、自殺で亡くなるときには、一人あたり平均4つの危機要因を抱えていたと言われています。このことから、自殺に至る理由が決して単純ではないことが考えられます。

(2) 自殺に至るプロセス

失業、多重債務、家庭内不和等、様々な生活上の問題によりストレスの高い状態が続くと、やがてはうつ状態に至る場合があります。うつ状態となり、自責感、焦燥感、絶望感等が募る中で、生活上の問題が解決されずに持続していると、やがては自殺について考えるようになっていきます。

このプロセスの中では、2つの相反する気持ち、すなわち、「生きたい」という気持ちと、「死ぬしかない」という気持ちの間で揺れ動き、強い葛藤が生じています。



自殺者の心理的状态

◆ 両価性

ほとんどの人は自殺することに対して複雑な相反する感情を抱いている。生きたいという願望と死にたいという願望の間を激しく揺れ動いている。生きていくことの苦しみから逃れたいという衝動とともに、生きたいという願望がともに存在している。自殺の危険の高い多くの人は、実際には死にたいわけではなく、むしろ、人生に満足していないと言うべきである。適切な援助が差し伸べられれば、生の願望は増し、自殺の危険は和らいでいく。

◆ 衝動性

自殺は衝動的な行為である。他の衝動と同様に、自殺衝動も一過性のものであり、数分あるいは数時間しか続かない。この衝動はごく日常的な不快な体験から引き起こされるのが一般的だが、もしも、衝動的な行為に及びそうな時に適切なサポートが得られれば、自殺願望を減少させることができる。

◆ 頑固さ

自殺の危険が高まると、思考・感情・行為が非常に幅の狭いものになっていく。常に自殺のことばかりを考え、問題を解決する他の方法を考えられなくなってしまい、ひどく極端な思考に陥ってしまう。

(参考資料2より引用)

(3)うつ病について

自殺者の多くは、その直前にうつ病、統合失調症、アルコール依存症等何らかのこころの病が考えられる状態であったことが明らかになっています。その中でも特にうつ病は多くの人に見られます。

うつ病は、

- ・特別な人がかかる病気ではなく、誰でもかかる可能性があります。
- ・心身のエネルギーを低下させ、いろいろな病気の原因になったり、病気を悪化させたり、最悪の場合は自殺の恐れもでてきます。
- ・心配や過労・ストレスが続いたり、孤独や孤立感が強くなったり、将来への希望が見出せないと感じた時などにかかりやすくなります。
- ・うつ病は早期発見・早期治療が大切です。しかし、長く続くこともあり、その場合は辛抱強く治療することが大切です。

●うつ病を疑うサイン

自分が気づく変化

- ① 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- ② 何事にも興味がわかず、楽しくない
- ③ 疲れやすく、元気がない(だるい)
- ④ 気力、意欲、集中力の低下を自覚する(おっくう)
- ⑤ 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
- ⑥ 食欲がなくなる
- ⑦ 人に会いたくなくなる
- ⑧ 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
- ⑨ 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- ⑩ 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- ⑪ 自分を責め、自分は価値がないと感じるなど

周囲が気づく変化

- ① 以前と比べて表情が暗く、元気がない
 - ② 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
 - ③ 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
 - ④ 周囲との交流を避けるようになる
 - ⑤ 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
 - ⑥ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
 - ⑦ 飲酒量が増える
- など

(参考資料3より引用)

うつ病が疑われたら、保健所、精神保健福祉センターや医療機関(精神科、心療内科、かかりつけ医)などで相談するよう勧めてください。

本人が受診を拒否した場合、本人が信頼している家族、先輩、友人などから受診を勧めてもらうことも必要です。

●うつ病の人への接し方

うつ病の治療の基本は「心身の休養」と「服薬」です。ゆっくりと休み、医師の指導どおりに薬を飲むことで回復していきます。さらに、家族や身近な人が、接し方のポイントを理解して、療養生活の支援を行うことが、早期回復のために必要です。

接し方のポイント

- ・十分に休養するように勧める。休める環境づくりをする。
- ・本人の話をよく聴く。
- ・なおる病気だと伝える。
- ・安易に励まさない。
- ・無理に気晴らしに誘わない。
- ・重要な決定はひとまず延期し、回復してから決めるようにアドバイスする。
- ・あたたかく見守り、自殺のサインに気をつける。
- ・受診や服薬を続けられるようにサポートしていく。

(参考資料4及び5より引用)

うつ病自己チェック

- ① 毎日の生活に充実感がない
- ② これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ③ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ④ 自分が役にたつ人間だとは思えない
- ⑤ わけもなく疲れたような感じがする

上に挙げた状態のうち2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのために**つらい気持ち**になったり**毎日の生活に支障**がでたりしている場合にはうつ病の可能性がります。このほかに、眠れなくなったり食欲がなくなったりすることもよくあるので、そうした状態が続く場合にはうつ病の可能性も考えてみてください。

(参考資料3より引用)

④ ゲートキーパーの役割と対応 ~気づく・受け止める・つなく~

(1) 気づく

●自殺直前のサイン

自殺の危険因子(3ページ)を満たしていて潜在的に自殺の危険が高いと考えられる人に、以下のようなサインが認められた場合、自殺が実行に移される危険が高く注意が必要です。

- ・感情が不安定になる。突然、涙ぐんだり、落ち着かなくなり、不機嫌で、怒りやイライラを爆発させる。
- ・深刻な絶望感、孤独感、自責感、無価値感に襲われる。
- ・これまでの抑うつ的な態度とは違って変わって、不自然なほど明るく振る舞う。
- ・性格が急に変わったように見える。
- ・周囲から差し伸べられた救いの手を拒絶するような態度に出る。
- ・投げやりな態度が目立つ。
- ・身なりに構わなくなる。
- ・これまでに関心のあったことに対して興味を失う。
- ・仕事の業績が急に落ちる。職場を休みがちになる。
- ・注意が集中できなくなる。
- ・交際が減り、引きこもりがちになる。
- ・激しい口論や喧嘩をする。
- ・過度に危険な行為に及ぶ。(例:重大な事故につながるような行動を繰り返す。)
- ・極端に食欲がなくなり、体重が減少する。
- ・不眠がちになる。
- ・さまざまな身体的な不調を訴える。
- ・突然の家出、放浪、失踪を認める。
- ・周囲からのサポートを失う。強い絆のあった人から見捨てられる。近親者や知人の死亡を経験する。
- ・アルコールや薬物を乱用する。
- ・大切にしていたものを整理したり、誰かにあげてしまう。
- ・死にとらわれる。
- ・自殺をほのめかす。(例:「知っている人がいない所に行きたい」、「夜眠ったらもう二度と目が覚めなければいい」などと言う。長いこと会っていなかった知人に会いに行く。)
- ・自殺についてはっきりと話す。
- ・遺書を用意する。
- ・自殺の計画を立てる。
- ・手段を用意する。
- ・自殺する予定の場所を下見に行く。
- ・自傷行為に及ぶ。

(参考資料4より引用)

●気づいたら声をかける

仕事や日常生活の中で出会う人が、これらのサインに当てはまるような、気になる様子があったら声をかけ、「心配している」というメッセージを伝えます。

声かけの例

「どうしましたか?」「眠れていますか?」「何かお困りですか?」

(2) 受け止める(傾聴)

① どこにも相談できずにやっとの思いで相談しようと決意した方もいるので、「相談してよかった」と感じてもらえるよう、丁寧な態度を心がけます。「打ち明け先としてあなたが選ばれた」ということを受け止めて、話をはぐらかさず、本人の訴えに耳を傾けます。

※辛い心境をじっくり聴いてもらうことによって、本人の気持ちは楽になります。

※聴いてもらい安心する場合もあり、それで終了となることもあります。

※「(相談員と)一緒に考えましょう」という姿勢が大切です。

傾聴のポイント

- ・ 真剣な態度で「自殺」のことを聴く、話す。
- ・ 相手のペースに合わせる。
- ・ 共感する。(共感=自分の心の中に相手の話の状況を展開し、相手の気持ちを自分のことのように感じること)

※相手の気持ちを想像しながら、自分の感性で受け止めていくことが、共感につながります。

共感をあらわす言葉…○

「辛かったですね」「よく、耐えてきましたね」

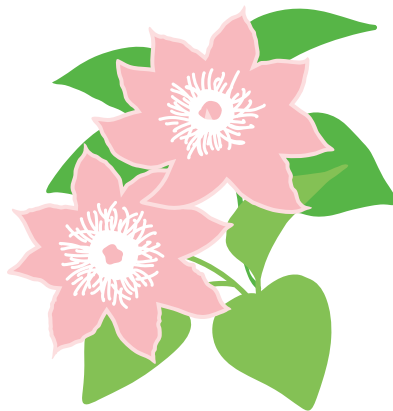
「これまでよく1人で頑張っていたらいいですね」

- ・本人を責めたり、叱咤激励したり、世間一般の常識を押し付けたりすることは避ける。

言ってはいけない言葉…×

「頑張れ」「命を粗末にするな」「逃げてはダメだ」「そのうちどうにかなるよ」

- ② 相談者の話によく耳を傾けると、最初に訴えていた問題の背後に別の問題が潜んでいることが明らかになる場合があります。
多くの問題を抱えている相談者は、混乱して話がまとまらないことがあるので、問題を整理しながら、困っていることを十分に受け止めます。
- ③ 話をそらさずに、本人の気持ちを十分受け止めたうえで、「生きてほしい」という気持ちを伝え、自殺しない約束をかわします。
- ④ 健康相談の窓口で多重債務の問題をキャッチしたり、生活相談の窓口でこころの問題をキャッチする等、担当と異なる分野の問題への対応が必要となった場合は、困っている状況をきちんと受け止めた上で、適切な専門相談機関に確実につなげます。



(3) つなぐ

自殺を考えるほど悩みを抱えている人には、多くの場合、その背景に様々な問題が複雑に絡み合っている状況がみられます。そのため、最初に相談する窓口は、こころの相談の窓口とは限りません。また、背景にある問題の改善がなければ、根本的な解決にはつながりません。

自殺を防ぐためには、相談者が最初に訪れた相談窓口の相談員が、ゲートキーパーとして、本人の話をしっかり受け止めた上で、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すること(=“つなぐ”こと)が大変重要です。

つなぐときのポイント

- ・ つなごうとしている相談機関が適切かどうか不明確な場合は、事前にその相談機関へ確認した上で、相談者に相談窓口の情報提供を行う。
- ・ 相談者が自ら相談することが困難であると判断される場合は、本人の了解を得た上で、相談員が代わりに連絡を取ったり、立場や役割によっては、窓口に同行する等の支援も検討する。
- ・ 本人の了解を得ていても、相談機関へ個人情報を提供する場合は、必要最低限にとどめる。
- ・ 本人に、相談機関への連絡先を確実に伝える。相談機関に出向く必要がある場合は、交通手段も確実に知らせることが、相談行動を高める。
- ・ 本人が専門相談機関へ相談できた場合、その結果報告の義務はないが、相談を受けた者として「心配している」ことは伝え、必要があれば今後も相談に乗ることを伝える。

また、「つなぐ」ことの他に、相談者の状況に応じて、こころの支えとなるもの、大切な存在や相談できる人、これからの人生で楽しみにしていることなど、自殺にブレーキをかける『**防波堤**をさがす』ことや、自殺の危険が高いと判断した場合は、電話相談の時には直接会って話をするなどの「**安全確保**」をすることも大切です。

相談機関の選び方(例)

<心身の健康問題を抱えている場合>

医療機関への受診の必要性を判断できない時や、適切な医療機関へつなげる必要のある時は、保健所や市町村の健康相談窓口を紹介します。

うつ病などの精神疾患については、精神保健福祉センターでも相談できます。明らかに精神疾患の症状が見られる場合は、精神科や心療内科など専門の医療機関につなぐことを検討します。

つなげる医療機関がわからない時は、保健所等の窓口の他、24時間医療機関案内を行っている「東京都保健医療情報センター(ひまわり)」に問い合わせます。

<経済問題を抱えている場合>

返済が困難な額の借金があっても、「借金問題は解決する方法がある」ことを本人に伝えることが大切です。多重債務の問題については、消費生活総合センターや、区市町村の消費生活相談窓口、法テラス等の法的な相談ができる窓口を紹介します。相談の際に用意する書類などを事前に確認し、当日持参するよう相談者に伝えるとスムーズです。


生活に困窮しているようであれば、区市町村の生活相談の窓口(福祉事務所)の紹介を検討することも必要です。

<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、区市町村の子供家庭支援センター、女性相談の窓口、高齢者福祉の窓口や、児童相談所、女性相談センターなど、それぞれの問題に応じた専門相談機関に相談していただくことを勧めます。

自殺を考える背景には様々な要因があることから、東京都では、各分野の様々な専門相談機関が参加した「こころといのちの相談・支援 東京ネットワーク」を構築しています。

相談窓口は以下URLに掲載されています。
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryu/tokyokaigi/madoguti/>



支援者の メンタルヘルスについて

自殺について話を聴くことは、支援者自身の死の恐怖と向き合うことにもつながります。「聴くことによって相手が行動してしまわないか」という不安を感じたり、過去の喪失体験がよみがえることもあり、つらくなるかもしれません。

「心を使い、集中して聴くこと」は、とても疲れることであり、長時間、話を聴いた後は、支援者自身も心の疲れを意識して癒すことが大切です。

相談終了後には、意識して気持ちのクールダウンを行ってください。温かい飲み物を飲む、身体を動かす、好きな音楽を聴く、安心できる人とおしゃべりする等、自分が心地よく感じられることが心を癒し、気分を切り替えることにつながります。

また、対応に困ったときには、一人で抱え込まないことが大切です。支援者自身にも対応できる限界があります。「自分で何もかも解決しなければ」と考えずに、同僚や上司、内容によっては専門相談機関の相談員等、周囲の人に相談してください。

【参考資料】

1. 「自殺実態白書2008[第二版]」
(NPO法人ライフリンク、2008)
2. 「WHOによる自殺予防の手引き」
(高橋祥友、平成14年度厚生労働科学研究費補助金こころの健康科学研究事業 自殺と防止対策の実態に関する報告書)
3. 「うつ対策推進方策マニュアル ー都道府県・市町村職員のためにー」
(厚生労働省地域におけるうつ対策検討会、2004)
4. 「新訂増補 自殺の危険」
(高橋祥友著 金剛出版、2006)
5. リーフレット「ちょっと心が疲れたら」
(東京都西多摩保健所、2006)
6. リーフレット「うつ病」
(中部総合精神保健福祉センター、2008)
7. 「ゲートキーパー指導者のための手引」平成22年度版」
(東京都福祉保健局保健政策部、2010)