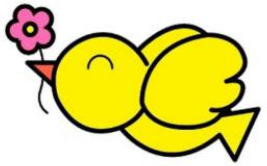
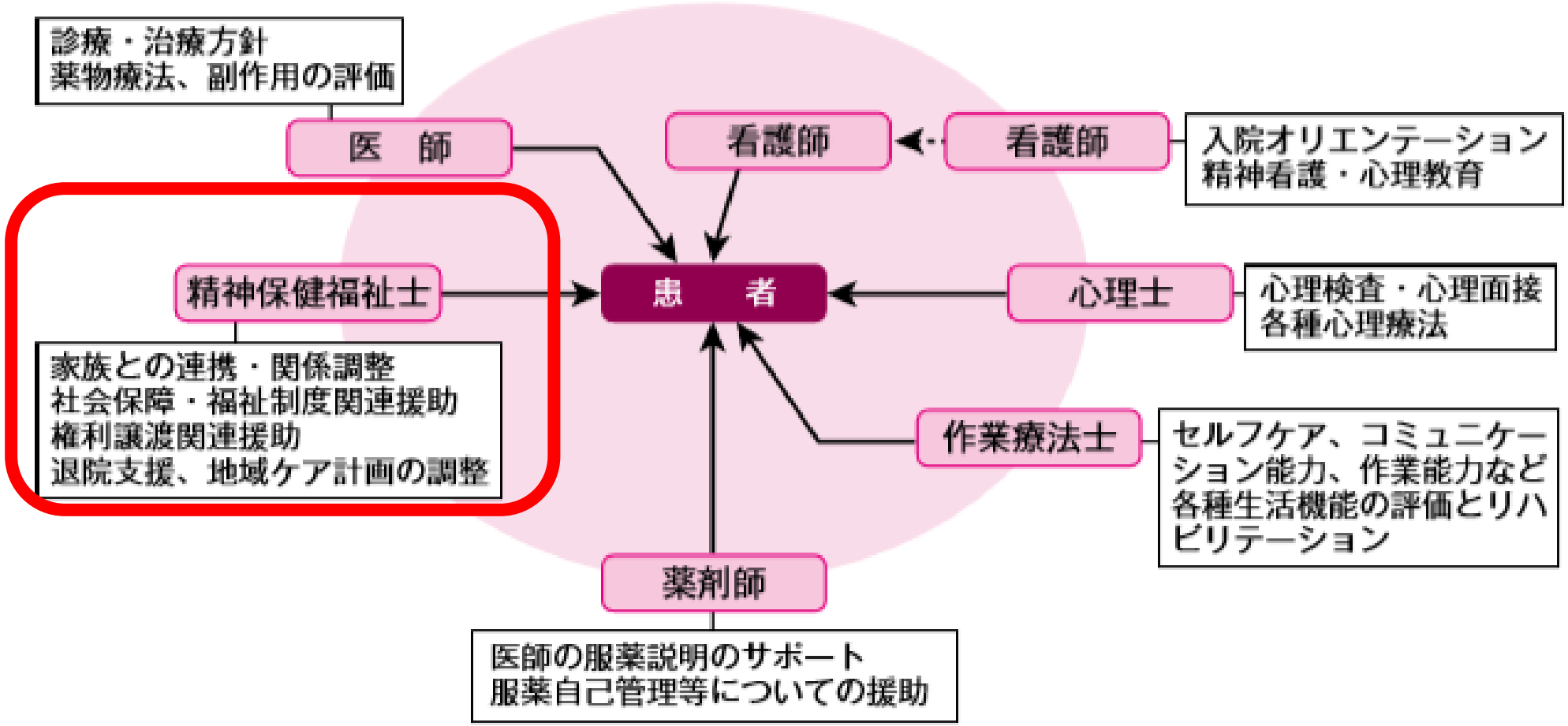
こころに寄り添う　ゲートキーパー養成研修



茨城県精神保健福祉士会　会長
医療法人　圭愛会　日立梅ヶ丘病院
精神保健福祉士　冨田　靖英

こころを支援するお仕事

（図１）多職種チームによる精神科医療

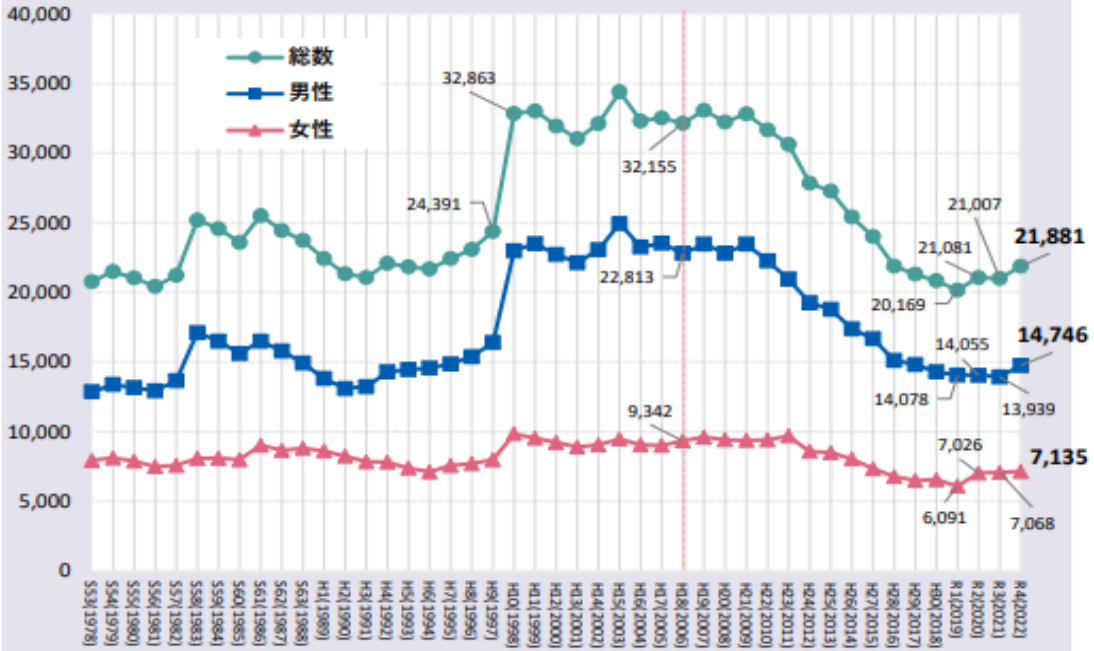


自殺者数の推移

自殺者総数・男女別の推移

■ 自殺対策基本法が成立した平成18年と、コロナ禍以前の令和元年の自殺者数を比較すると、自殺者総数は37%減、男性は38%減、女性は35%減となった。
（H18　32,155人　→　R１　20,169人）

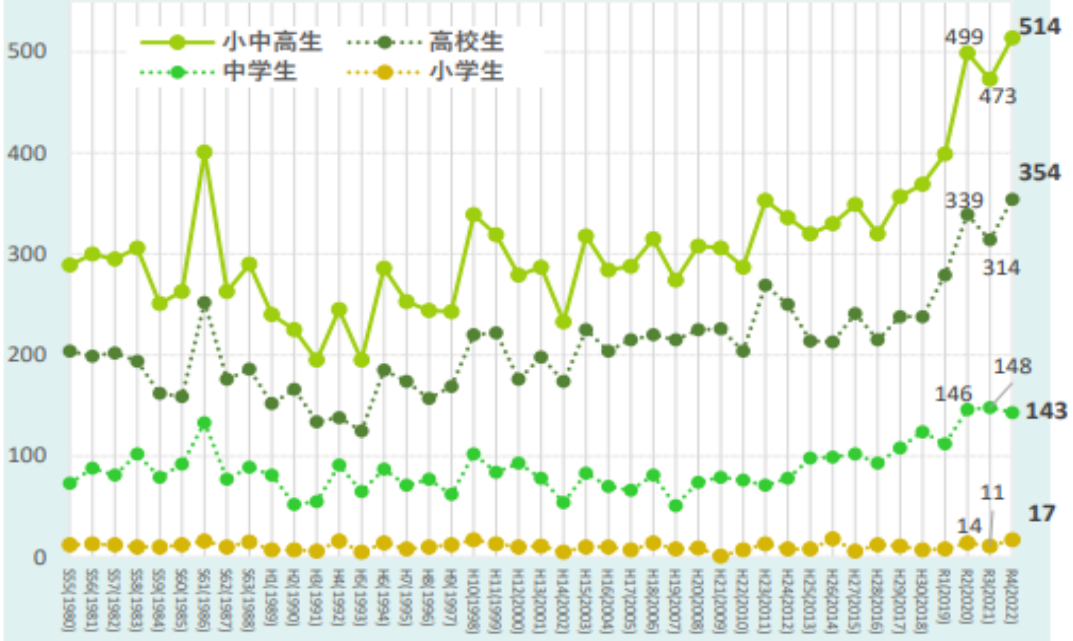
■ 令和４年には、自殺者総数が前年を上回り、21,881人となった。また、男性の自殺者数が13年ぶりに増加し、女性の自殺者数が３年連続で増加した。



小・中・高生の自殺者数の推移

■ 小中高生の自殺者数は、増加傾向となっている。

■ 令和４年には、過去最多の514人となった。



※警察庁「自殺統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成

○自殺者数の推移

単位：人

	2014年（平成26年）	2015年（平成27年）	2016年（平成28年）	2017年（平成29年）	2018年（平成30年）	2019年（令和元年）	2020年（令和2年）	2021年（令和3年）	2022年（令和4年）
東海村	※	5	6	6	5	7	7	※	※
茨城県	565	545	479	494	451	455	467	445	483
全国	25,218	23,806	21,703	21,127	20,668	19,974	20,907	20,820	21,723

※５人未満は非公表

資料：警察庁「自殺統計」

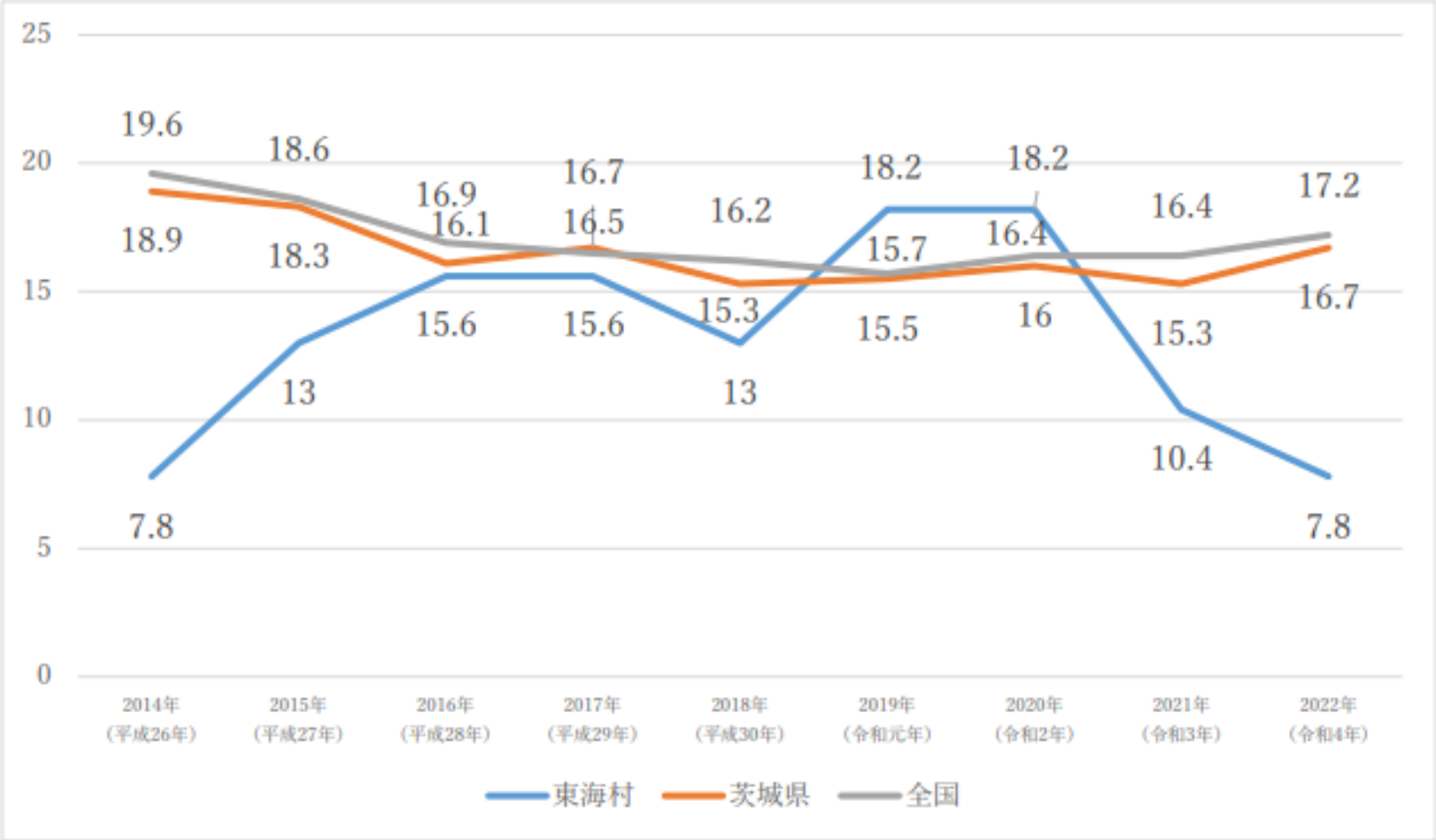
○本村の自殺者数の推移

※５人未満は非公表

資料：警察庁「自殺統計」

第２期東海村「いのちを支える」計画より

○自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）の推移



資料：警察庁「自殺統計」

目標値：2022 年（令和 4 年）と比べ，限りなく 0 人とする

第２期東海村「いのちを支える」計画より

第２期東海村「いのちを支える」計画（案）
～自殺対策計画～

福祉部　総合相談支援課
相談支援担当

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

１．計画策定の主旨

本村において，誰も自殺に追い込まれることのない東海村の実現に向けて，自殺対策を村全体で取り組み，関係機関等との連携を図りながら，地域をあげて総合的に推進するため，東海村「いのちを支える」計画を策定します

２．計画の位置づけ

自殺対策基本法第13条第2項に基づく
「市町村自殺対策計画」

３．計画の期間

2024年（令和6年）から2028年（令和10年）の５年間

４．東海村の現状・課題

・本村における自殺者の特徴は，男女ともに60歳代が多く，次に40～50歳代の働き盛り世代の自殺者数が多い。
・自殺の要因としては，「失業」「健康問題」「介護疲れ」から「うつ状態」に至ることが多い。
・「こころの健康に関するアンケート調査」において，村が重点的に取り組むべき上位項目は，①「子どもの自殺予防」②「適切な精神科医療体制の整備」③「職場におけるメンタルヘルス対策の推進」であった。

あなたの声を聴かせてください

もし，あなたが悩みを抱えているなら，相談してみませんか？

５．第１期計画の評価

【順調】	実績
図書館での「こころの健康図書コーナー」の開設	実施
生きる支援に関する相談窓口一覧の作成	実施
ゲートキーパー養成数	実施
児童・生徒のSOSの出し方講座実施	実施
総合生活相談の実施	実施
誕生学講座の実施	実施

【要努力】	実績
村役場職員及び高齢者支援関係者へのゲートキーパー養成数	一部実施
協議会における個別支援会議の開催数	未実施
企業，団体等へのゲートキーパー養成等の出前講座の実施	未実施

６．数値目標

指標	区分	基準値（2015年）	現状値（2022年）	目標値（2026年）
自殺死亡件数	東海村	5人	3人	0人
	茨城県	535人	483人	420人以下
	全　国	23,806人	21,723人	16,664 人以下

７．第２期計画（案）

基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない東海村の実現

基本方針
生きることの包括的な支援として推進します
関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組みます
対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動します
実践と啓発を両輪として推進します
国，地方公共団体，関係団体，民間団体，企業及び国民の役割を明確化し，その連携・協働を推進します
自殺者等の名誉及び生活の平穏に配慮します

基本施策	自殺大綱重点施策
住民への啓発と周知	重点３
自殺対策を支える人材育成の強化	重点４
地域におけるネットワークの強化	重点６
様々な問題や悩みに応える相談体制の充実	重点２，５
自殺未遂者や遺された人への支援	重点８，９

重点施策	自殺プロファイル重点カテゴリ	自殺大綱重点施策
子ども・若者への支援	-	重点１１
高齢者への支援	重点１	-
生活困窮者への支援	重点２	-
働く世代への支援	重点３	重点１２
女性への支援	–	重点１３

知らせてほしい、心のSOS。
心がもやもやしたり、ざわついたら、
ひとりで悩まず伝えてほしい。
相談窓口はこちら
電話やSNSで相談ができます。
まもろうよこころ
検索
いのち支える
厚生労働省
9月10日～9月16日は自殺予防週間です。

相談してみた。
少しほっとした。
人に話すことで、心が軽くなるかもしれません。
匿名でも大丈夫です。
電話でも、SNSでも相談できます。
相談窓口はこちら
電話やSNSで相談ができます。
まもろうよこころ
検索
いのち支える
厚生労働省
3月は自殺対策強化月間です。

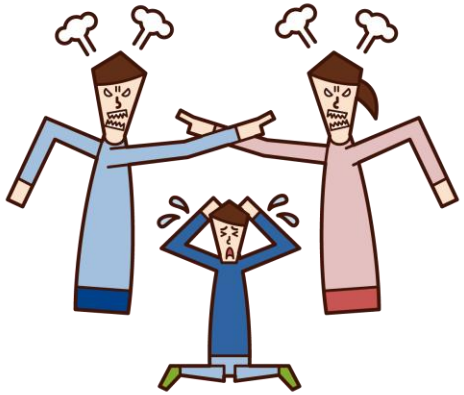
ゲートキーパーとは

悩んでいる人に

①気づき
②声をかけ
③話を聞き
④必要な支援につなげ、見守る人

ストレスは誰にでも訪れる

試合などのプレシャー



家族の喧嘩

事故や病気

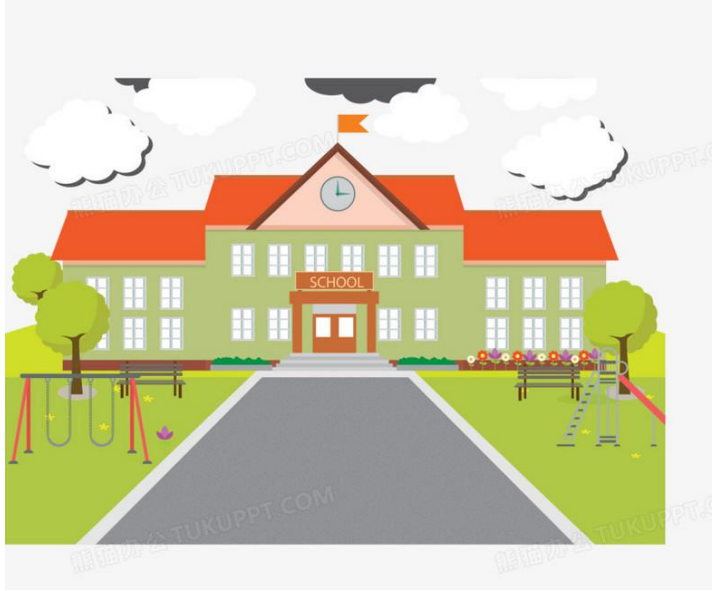
学校が怖い

やりたいことがわからない

みんな、けっこう悩んでいるんだね

不安や悩みがあると 答えた中学生の割合

８１．２％



《不安や悩みごとの種類》

「勉強・進路」「顔や体形」「自分の性格」「学校生活」など

（Ｈ２１年度 厚生労働省全国家庭児童調査結果）

⇒ストレスが 大き過ぎたり 長くと心や体に影響が出ることがあります。

⇒ストレスの感じ方には 個人差があります

身体・心の病気

■発熱、せき、鼻水

■骨折、ねんざ

→ 休む・寝る
病院（小児科・内科）
（整形外科）

■しんどい
- 今まで好きだったことも
  やる気がしない
- 寝られない
- 食べられない
- 死にたい

→ ~~なまけている・弱い~~

ゆったりする・相談する・支える
ゆっくり休む
病院（小児科・心療内科
精神科・思春期外来）

心が病気になっているかも？

「こころ」が追い込まれてしまうのは何故？？

〇どこにも居場所がない

〇周りのお荷物になっている感覚

心理学者　ジョイナー

幸せについて考えよう

みんなで幸せなことを考えよう。
しんどいことも多い中、疲れることも多い中、
小さな幸せ（プチハッピー）をたくさん集めて
幸せ者になりましょう！

★これをしていると幸せ
★好きなこと
★ホッとすること
★大切にしていること　など

友だちの幸せを集めます。
「私の幸せ（プチハッピー）は〇〇（している時）です。
～～さんのプチハッピーは何ですか？」

（参考：精神科医　長田清）

ゲートキーパーの役割

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に

①気づき
②声をかけ
③話を聞き
④必要な支援につなげ、見守る人

ゲートキーパーの役割

○気づき：家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。

○傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

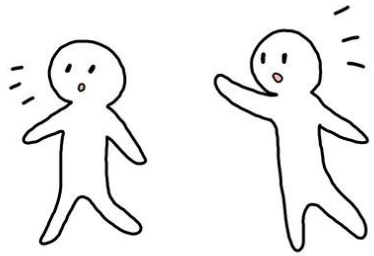
○つなぎ：早めに専門家に相談するようにうながす。

○見守り：温かく寄り添いながらじっくり見守る。

心の健康の為の　４つのステップ

メンタルヘルス・ファーストエイドに基づく

1　こころの不調に気づく



2　声をかける

3　話を聴く

4　サポート手段を伝える・勧める

周りが気づきやすいポイント

- SNSの投稿が減った
- 怒りっぽくなった
- 急にやせた、太った
- 遅刻や休みが増えた
- ミスや物忘れが多い
- トラブルが増えた
- 身だしなみを気にしない。
- 顔色が悪い

↓

「いつもと様子が違う」ことに気づく

否定せず、「あるがまま」聴く

☑ うなずく

☑ 沈黙に寄り添う

☑ 相手の言ったことをまとめて返す

☐ 相手の感情を想像する

☐声のトーンとペースを合わせる

☐ 助言を控え受け止める

よりそうってどんなこと？？

何を言ったらいいのかわからない・・・
不安になったら・・・
役に立ちたいのにどう言ったら・・・

友だちの考えや行動をよい悪いで判断するのではなく
友だちによりそい、友だちをわかろうとする

よい聴き手になる。

~~立派な話し相手~~

~~友だちの悩みを~~
~~解決することと違う~~

演習

目的：ストレスへの対処／相手の立場になって考え行動する。

ブレーンストーミングの手順

①４人のグループをつくる。

②一人一人が付せん紙に意見をできるだけ
たくさん書く。（１枚に１意見、２分間）

③グループ内で発表し、付せん紙を模造紙に貼っていく。

同じ意見は、重ねて貼るようにする。

④発表

＜ルール＞

・友だちの意見を批判しないようにする。
「こっちの方が良い」「それはダメ」→NG！

場面１

このあいだの日曜日。Aは部活の大会で大失敗してしまった。月曜日・部活に出るといつもと違ってみんなが話しかけてくれなかった

場面２

自分の失敗について他の人たちがこそこそ話をしている様子が見えた。もっといやな気持になった

自分の気持ちを整理しよう
～４つの視点を意識すると整理しやすい～

＜気持ちがすっきりする方法＞

①１人で：音楽を聴く・ランニングする。YouTubeをみる等

②誰かと一緒に：カラオケに行く。買い物・旅行等

＜問題解決する方法＞

③１人で：練習に励む等

④誰かと一緒に：友人・家族・先生に相談等

まとめ

〇今日からあなたはゲートキーパーです。
周囲で悩んでいる人がいた時には**「気づく」「声をかける」「話を聞く」「必要な支援（先生・家族・友人）につなげる」**ことを意識しましょう。

〇「見える化」した対処方法を生活の中で試してみましょう。

〇日頃から、自分や友達の**プラスの面を意識すること**が大切。

〇悩んでいる側も支える側も、「一人でかかえこまない」こと。

引用　参考文献

〇学校における自殺予防教育プログラム　GRIP
　新曜社　川野建治・勝俣陽太郎著　2018

〇「子供に伝えたい自殺予防ー学校における自殺予防教育
　導入の手引き」文部科学省（2014）

〇ゲートキーパ養成研修テキスト　第3版厚生労働省（２０１３）

〇こころのサポーター養成講座
　心のサポーター養成事業事務局 国立精神・神経医療研究センター