

区民向けゲートキーパー研修

悩んでいる人にどう気づき、かかわるか

NPO法人OVA

代表理事/精神保健福祉士

伊藤次郎

内容

第1部 悩んでいる人にどう気づき、対応するか
ーゲートキーパーの役割ー

第2部 事例で考える、悩んでいる人への対応

第3部 ストレスにどう対処するか

第1部 悩んでいる人にどう気づき、対応するか －ゲートキーパーの役割－

ゲートキーパーとは？

ゲートキーパーとは、こころに不調を抱えていたり、自殺に傾くサインに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことで、「命の門番」とも言われています。

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。

悩みを抱えた人を支援するために、周囲の人々がゲートキーパーとして活動することが必要です。

つまり、地域では誰もがゲートキーパーになって支え合っていくことが大切です。



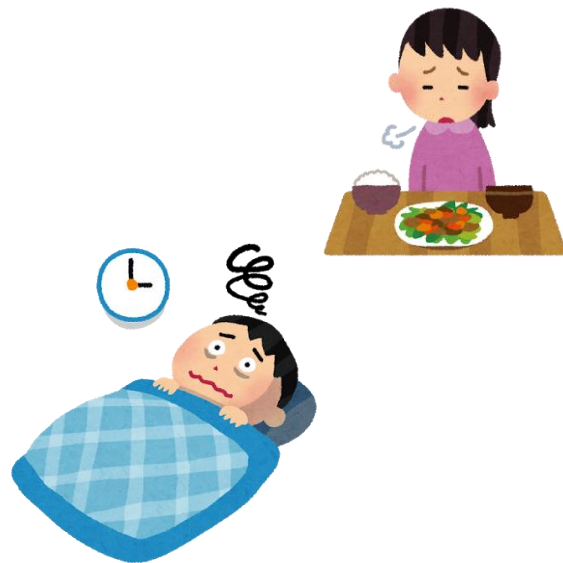
ゲートキーパーの役割

1) 気づく（変化に気づいて、声をかける）

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子がいつもと違う場合。生活等の変化は悩みの大きな要因となります。

（例：うつ、借金、死別、過重労働、異動、昇進、引っ越し、出産）

一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。



ゲートキーパーの役割

2)声をかける

「眠れてますか？」（2週間以上つづく不眠はうつサイン）

「どうしたの？なんだか辛そうだけど…」

「何か悩んでる？よかったら、話して。」

「なんか元気ないけど、大丈夫？」

「何か力になれることはない？」



3) 傾聴（本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける）

まずは、話せる環境をつくりましょう。心配していることを伝えましょう。

悩みを真剣な態度で受け止めましょう。

誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。

話をきいたら「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」

「よくやってきましたね」というように、

ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

ゲートキーパーの役割

4) つなぎ（早めに専門家に相談するよう促す）

紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
相談窓口に確実につながることができるように、
相談者の了承を得たうえで、
可能な限り連携先に直接連絡を取り、
相談の場所、日時等を具体的に設定して
相談者に伝えるようにしましょう。



5) 見守る（温かく寄り添いながら、じっくりと見守る）

連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。

深刻な悩みを打ち明けられた時 やっていいこと、いけないこと

やっていいこと

- 1) 打ち明けた人は”あなただから打ち明けた”という事を自覚する
(深刻な悩みは誰でも人を選んで相談する)
- 2) 聞き役に徹底的にまわる
- 3) 共感をする (「つらかったね」)

やってはいけないこと

- 1) 話題をそらす
- 2) 社会的一般的な価値観をおしつける
- 3) 叱りつける
- 4) 批判をする
- 5) 質問を連発する

「気持ち」を聴くことが大切

第2部 事例で考える、悩んでいる人への対応

事例

職場の後輩とお昼休みに話をしていると、思い詰めた様子で『死にたいくらい辛いです。仕事も辞めようと思っています…』と打ち明けられました。その際に①～⑤は適切な対応でしょうか？

- ①『何言っているの？死んじゃダメだよ。』
- ②『私も仕事、死にたいくらい辛い時あったよ。でもさ、いつまでも辛いのは続かないしさ。大丈夫だよ。』
- ③『話してくれてありがとう。死にたいくらい辛いんだね。どうしたの？』
- ④『何が問題なの？』
- ⑤『そうなんだ。ただお昼休みがもうすぐ終わって、今は時間もないから話きくの今度でいい？』

第3部 ストレスにどう対処するか

お風呂で考えるストレスマネジメント



私達は日々の生活の中で、
蛇口から水が流れ出てくるよう
に日々、ストレスを感じている。

病気を発症しないためには
風呂釜（キャパシティ）から
水があふれださないように
ストレスに対処していく
必要がある。

風呂釜がいっぱいにならないためには



①蛇口を閉める

- ・物事の見方を変える
- ・問題を解決する→相談する

②栓を抜く

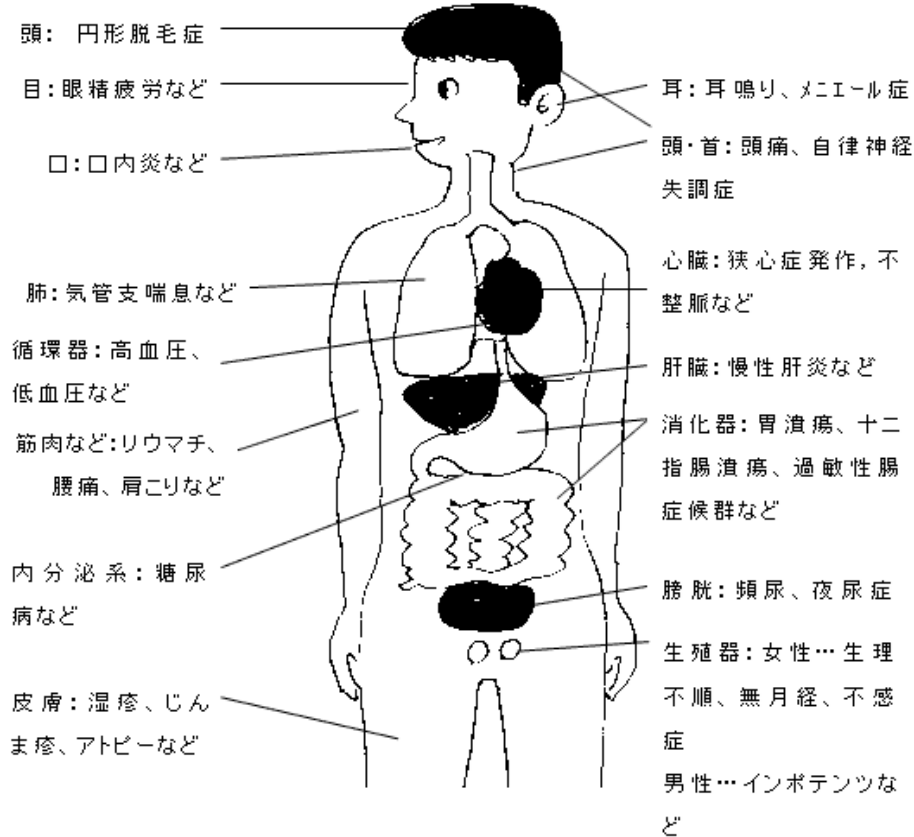
- ・ストレス解消する

③お風呂が一杯になるのを気づく

- ・ストレスがたまった時の自分の傾向について知る。

ストレスに対する、3つの反応（身体・心・行動）

身体



心

例：

- ・気持ちが落ち込む
- ・不安を感じやすくなる
- ・怒りっぽくなる
- ・イライラする
- ・自分を責める 等

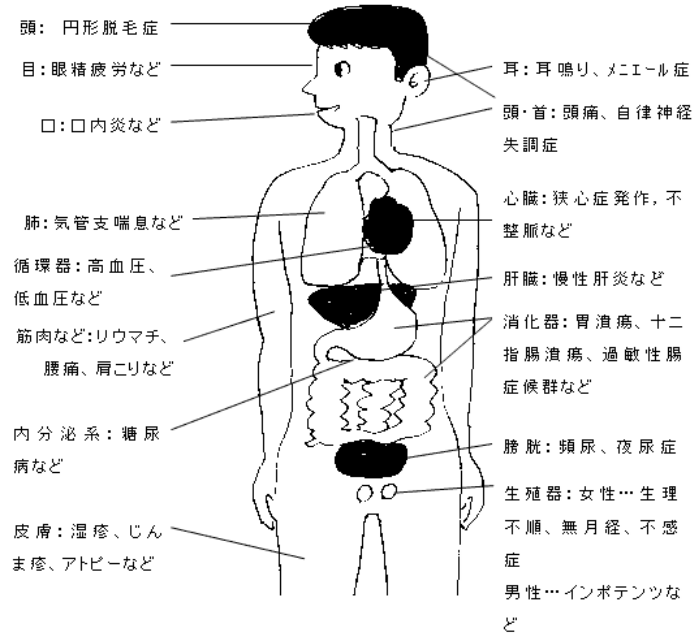
行動

例：

- ・ミスが多くなる
- ・遅刻する
- ・お酒の量が増える
- ・寝つきが悪くなる
- ・人に会いたくなくなる
- ・散財が増える 等

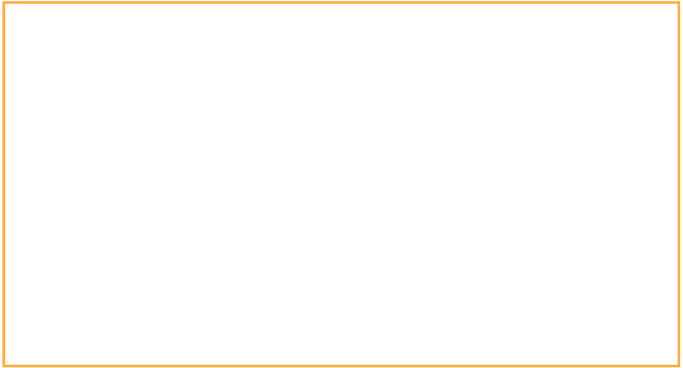
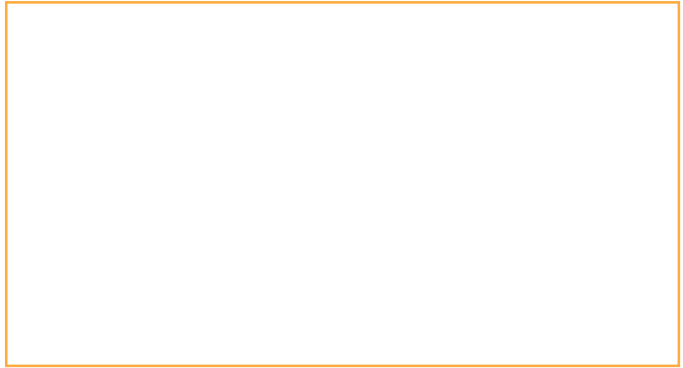
自分自身のストレスへの反応

身体



心

行動



家でもできるストレス解消法例

- ・ペットと遊ぶ
- ・動物の動画・画像を見る
- ・旅行雑誌／旅行記を読む
- ・音楽をきく
- ・歌う／口ずさむ
- ・おいしいものを食べる
- ・漫画を読む
- ・読書をする
- ・ドラマを見る
- ・お笑い番組を見る
- ・ネット動画を見る
- ・服をネットで買う
- ・おしゃれをする
- ・スポーツを観戦する
- ・日記をつける
- ・手紙を書く
- ・入浴をする
- ・昼寝する
- ・工作・日曜大工をする
- ・興味があることを調べる
- ・お菓子を食べる
- ・自然の映像を見る
- ・コーヒー・紅茶などを飲む
- ・瞑想・ヨガをする
- ・植物・動物の世話をする
- ・人とSNSでやりとりする
- ・意見を言う（ブログやSNS等）
- ・オンラインイベントに参加する
- ・オンライン勉強会に参加する
- ・ドライブする
- ・料理をする
- ・本を探す、読む
- ・沢山寝る
- ・掃除をする
- ・ものを捨てる
- ・絵を描く
- ・機械をいじる
- ・クイズやクロスワードを解く
- ・ほめられる／ほめる
- ・電話で話す
- ・SNSでメッセージを送る
- ・好きな人のことを考える
- ・好きな人と一緒に過ごす
- ・新しいことを考える／覚える
- ・計画を立てる
- ・筋力トレーニングをする
- ・アロマをたく
- ・写真を整理する
- ・プレゼントをする
- ・寄付する
- ・ラジオを聴く
- ・空・雲・月を眺める
- ・部屋の模様替えをする
- ・楽な恰好をする

最も大切なことは「相談する」

- ・ 自らのストレス反応に気づき、
ストレスの元になっている「問題」そのものを
解決していくことが重要。
その際に重要な行動は他者へ「相談」すること
- ・ 相談することは他者に協力を要請し、
抱えている問題を解決していくポジティブな行動（スキル）