

市民向けゲートキーパー研修

悩んでいる人にどう気づき、対応するか

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のサイン）

「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