



# 目次

1	はじめに.....	1
2	ゲートキーパーとは.....	2
3	自殺を考えている人の心理.....	3
4	自殺の危険因子と防御因子（自殺を防ぐ因子）.....	4
5	うつ病とは.....	6
6	ゲートキーパーとしての心得.....	9
7	悩んでいる人への接し方.....	18
8	参考資料.....	20
	ゲートキーパーQ&A（問題編）.....	20
	ロールプレキシナリオ.....	27
	一般編.....	28
	家族編.....	33
	相談窓口編.....	41

# 1 はじめに

わが国の自殺者数は、平成 10 年に一挙に増加して 3 万人となり、平成 23 年まで 14 年間連続して 3 万人を超える状態が続きました。

このような状況のもと、平成 18 年自殺対策基本法が施行、平成 19 年に自殺総合対策大綱が策定され、国を挙げて自殺対策に取り組んできました。平成 28 年 4 月に自殺対策基本法が一部改正され、自殺対策を「生きることの包括的な支援」と新たに位置づけました。

これを受け松戸市においても、「松戸市自殺対策計画～誰も自殺に追い込まれることのない松戸市を目指して～」を策定し、平成 31 年 4 月より施行されています。

自殺は個人の選択の結果ではなく、実際には生活苦や健康問題、介護疲れ、うつ病などさまざまな要因が絡み合い、心理的に追い込まれた末の死であるといえます。死にたいと考えている人は、心の中では「生きたい」という気持ちで揺れ動いていると思われます。眠れない、食欲がないなど自殺の危機を示すサインを発したり、多重債務などの解消のための経済的な支援を求めたり、さまざまな相談機関を訪れています。

松戸市では、今後も自殺に追い込まれる人を 1 人でも減らしていくために、様々な「生きる支援」を行っています。その一つがゲートキーパーの養成です。

関係する様々な人が手をつなぎあい、かけがえのない命を守る「門番」となり、皆で力を合わせて悩みを持つ方に手を差し伸べていくことが「生きる支援」につながります。ぜひこの手帳を「生きる支援」に役立ててください。

