

守ろうたいせつないのち

ゲートキーパーのためのリーフレット

ゲートキーパーとは？

ゲートキーパーとは、身近な人の自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。家族や地域、職場、保健、医療、教育の場面など、自殺に関する知識を学べば誰もがゲートキーパーになれます。

啓発動画を YouTube にて公開しています。ぜひご覧ください。

- ・ゲートキーパー研修動画（基礎編・ステップアップ編）
- ・自死遺族等啓発動画 等

<https://www.pref.nagano.lg.jp/seishin/heisetsu/jisatsuyobo/kankobutsu>



自殺対策推進センターの刊行物

ゲートキーパーの活動

①気づき

身近な人の変化に気づいて、声をかける

②傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

③つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

④見守り

寄り添いながら、じっくり見守る

自殺についての基礎知識

- 長野県では、1日におよそ1人の方が自殺で亡くなっています。
- 自殺の背景には、一つの要因だけではなく、心身の健康問題、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因が複雑に絡み合い、心理的に追い詰められることで、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ってしまうという過程が見られます。
- 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、その多くが「追い込まれた末の死」です。
- 自殺を考えている人も、一方では「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いており、不眠や体調不良など自殺につながるサインを発していることが多いです。こうしたサインに周囲が気づき、支援の手を差し伸べることで、多くの自殺は防ぐことができます。

長野県精神保健福祉センター（長野県自殺対策推進センター）

〒381-8577 長野市下駒沢 618-1 TEL：026-266-0280

2025 年 7 月 第 6 刷発行



自殺の背景



自殺のサイン

次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っていると言われています。

1. うつ病の症状がある(気分が沈む、自分を責める、不眠が続く等)
2. 原因不明の身体の不調が長引く
3. 酒量が増す
4. 安全や健康が保てない
5. 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
6. 職場や家庭でサポートが得られない
7. 本人にとって価値あるもの(職、地位、家族、財産)を失う
8. 重症の身体の病気にかかる
9. 自殺を口にする
10. 自殺未遂に及ぶ

(参考：職場における自殺の予防と対応(厚生労働省))



うつ病と不眠

自殺を考えている人はうつ病を発症している場合が多いことが分かっています。うつ病と不眠には深い関係があります。以下のような状態が2週間以上続いている場合は、早めの受診や相談を促しましょう。

- ・寝つきが悪いうえに一旦眠っても夜中に何度も目が覚めてしまう。
- ・明け方早くに目が覚め、そのまま寢床のなかでほとんど眠れないまま朝になり、起きなければと思うと、頭や体が重くて寢床からはなれられない。
- ・逆に昼過ぎまでうとうとしたり、1日中ゴロゴロと横になって過ごす人もいて、「眠りすぎ」「寝てばかりいる」などと言われる。
- ・眠れないことで普段よりたくさんお酒を飲んでしまう。実際、飲酒はうつ病を悪化させ、自殺のリスクを高めます。

本人も家族も、睡眠の問題は気づきやすいものです。気になる様子が見られたら「最近眠れている？」などと声をかけてください。



自殺のリスク

人が自殺に追い込まれる背景には「孤独」があると言われています。

- ① 家族や周囲との折り合いが悪い(と本人が感じている)
- ② 自分を理解してくれる人や相談できる相手がいない(と本人が感じている)
- ③ 相談しても仕方がない、迷惑をかけるので相談できない(と本人が感じている)

上記に加えてうつ病の兆候があれば、自殺のリスクがより高いと考えられます。そうした場合には、努めて丁寧にじっくりと話を受け止め、寄り添う姿勢を心がけながら、相談機関につなぐ必要があります。



ゲートキーパーの果たす役割

①気づき

あなたの身近な人の「表情が暗い」「元気がない」など、いつもと違う様子に気づいた時は、「どうしたの?」と声をかけて様子を聴いてみましょう。

まずは、声をかけて「心配している」というメッセージを示すことから始めます。

最近とても疲れていらっしゃるようですが、家では休めていますか?
よく眠れていますか?

お昼ご飯食べてないようですね。
体の調子はいかがですか?



②傾聴

話をじっくりと聴きながら、本人の気持ちを受け止めましょう。本人の訴えに真摯に耳を傾けながら、心配していることを伝えましょう。

話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。相手の気持ちを尊重し、共感しましょう。

沈黙も大事な時間です。静かに待ちましょう。

もし「消えたい」などの訴えがあった場合、自殺を考えているのか、ストレートに聴くことも必要です（次ページ参照）。

そうでしたか・・・
それは大変でしたね。

③つなぎ

本人が抱えている問題を整理し、必要な支援者や相談機関につなげましょう。ただし、無理につなぐことはせず、相手のペースに合わせて気長に支援しましょう。

問題が多くある場合は、解決に向けた優先順位を一緒に考えてみましょう。

自殺の危機にある人は、支援者が一人で抱えず、相談機関や支援機関のネットワークで支える必要があります。

仕事がなくなって、借金が返せずに困っているのですね。

まずは借金のことから相談してみませんか?

④見守り

専門家につなげてみてもすぐに解決するわけではないので、支援が途切れることのないように、長期間見守ることが大切です。

できれば、「生きていて欲しい」という気持ちを伝え、焦らずに、優しく寄り添いながら見守りましょう。

その後どうなったか、また、お話を聴かせてくださいね。

次回の相談の日時をお約束させてください。





死にたい気持ちがある人の話を聴くポイント



自殺に傾いた人を支えるために

死にたい気持ちを打ち明けられた時、動揺したり不安を感じることもあるかもしれません。また、自らの人生経験や価値観から、無意識のうちに自殺に傾いた人たちに批判的な思いを抱くことがあるかもしれません。そのような自分の気持ちや考え方を自覚したうえで、その人への理解や共感に努めることが大切です。



してはいけない対応

『死にたい』と打ち明けられたときの好ましくない対応の例

- ・ 話をそらしたり、聴き手が話しすぎたりする
- ・ 質問責めにする 『どうしてなの？』
- ・ 批判的な態度、説教をする 『命を粗末にしちゃいけないよ』『自殺は身勝手な行為だ』
- ・ 安易な励ましをする 『気を強く持て』『なんとかなるよ』等



TALK（トーク）の原則～自殺の危険が高いと思われる人への対応の原則～

Tell	誠実な態度で話しかける
Ask	自殺についてはっきりと尋ねる
Listen	相手の訴えに傾聴する
Keep safe	安全を確保する



「死にたい」と打ち明けられたら、批判したり、叱ったりせず、まず相手の話にじっくりと耳を傾けましょう。

「死にたい」「自分なんて生きていても仕方がない」など自殺を思わせる言葉のほか「消えたい」「いなくなりたい」などと訴える方もいます。直接「死にたい」という言葉が出てこない場合にも、「自殺を考えているのか」を聴いてみる必要があります。

実際に死にたいと考えてしまうことはありますか？



相談機関

- ☐ お住まいの市町村の精神保健担当課 ☎ :
- ☐ 県内保健福祉事務所・保健所 平日 9:00～16:30
- | | | |
|--|-----------------------|-------------------|
| 佐久 ☎ 0267-63-3164 | 上田 ☎ 0268-25-7149 | 諏訪 ☎ 0266-57-2927 |
| 伊那 ☎ 0265-76-6837 | 飯田 ☎ 0265-53-0444 | 木曽 ☎ 0264-25-2233 |
| 松本 ☎ 0263-40-1938 | 大町 ☎ 0261-23-6529 | 長野 ☎ 026-225-9039 |
| 北信 ☎ 0269-62-6104 | 長野市保健所 ☎ 026-226-9965 | |
| 松本市保健所 ☎ 0263-34-3217（健康づくり課）・ ☎ 0263-40-0701（保健予防課） | | |
- ☐ 精神保健福祉センター 平日 9:00～16:30 ☎ 026-266-0280