

あなたが誰かのゲートキーパー



本日の講義

- 1 はじめに
- 2 自殺に関する基礎知識
- 3 奈良市の現状
- 4 ゲートキーパーについて
- 5 あなたにもできること



奈良市自殺対策キャラクター「ラブキー」

はじめに

年金引き下げ、高齢者に悲鳴 物価高騰と二重苦

2022/8/2 14:32 (2022/8/2 14:55 更新) [有料会員限定記事]



年金額が書かれた通知書を見る女性（86）。蓄えはなく、「もし大きな病気をしたら」と不安は消えない（写真の一部を加工しています）

同僚男性「60歳」で遺

2022/01/27 11:...

自動車販売会社「広島トヨペット」（広島市...）が自殺したのは、上司からのパワーハラスメントなどによ... 族が26日、同社と上司に慰謝料などの損害賠償を求めて地裁に提... かにしていない。

精神疾患

職場関係
パワハラ

朝日新聞デジタル > 記事

DVから逃れ住所なし、見つからず「スパイラル」陥る前に

有料会員記事

佐藤瑞季、伊藤舞虹

生活苦

DV被害
家庭問題

「死」をつぶやく子ども急増…「孤独対策、優先して」コロナ禍で児童生徒の不登校・自殺が過去最多に

2022年7月1日 06時00分



都内に住む少年（17）は昨春に入学した... コロナ...
ナウウイルス対策で休み時間は会話が自粛...
るきっかけがなかった... それでも周囲...
「置いて...」... 他...
不登校...
いことばかり...

学校問題

不登校や通信制学校の生徒が勉強する学習支援施設「高卒支援会」=東京都千代田区で

ちで入学し、悪循環になった」

自殺に関する基礎知識

自殺の基本認識

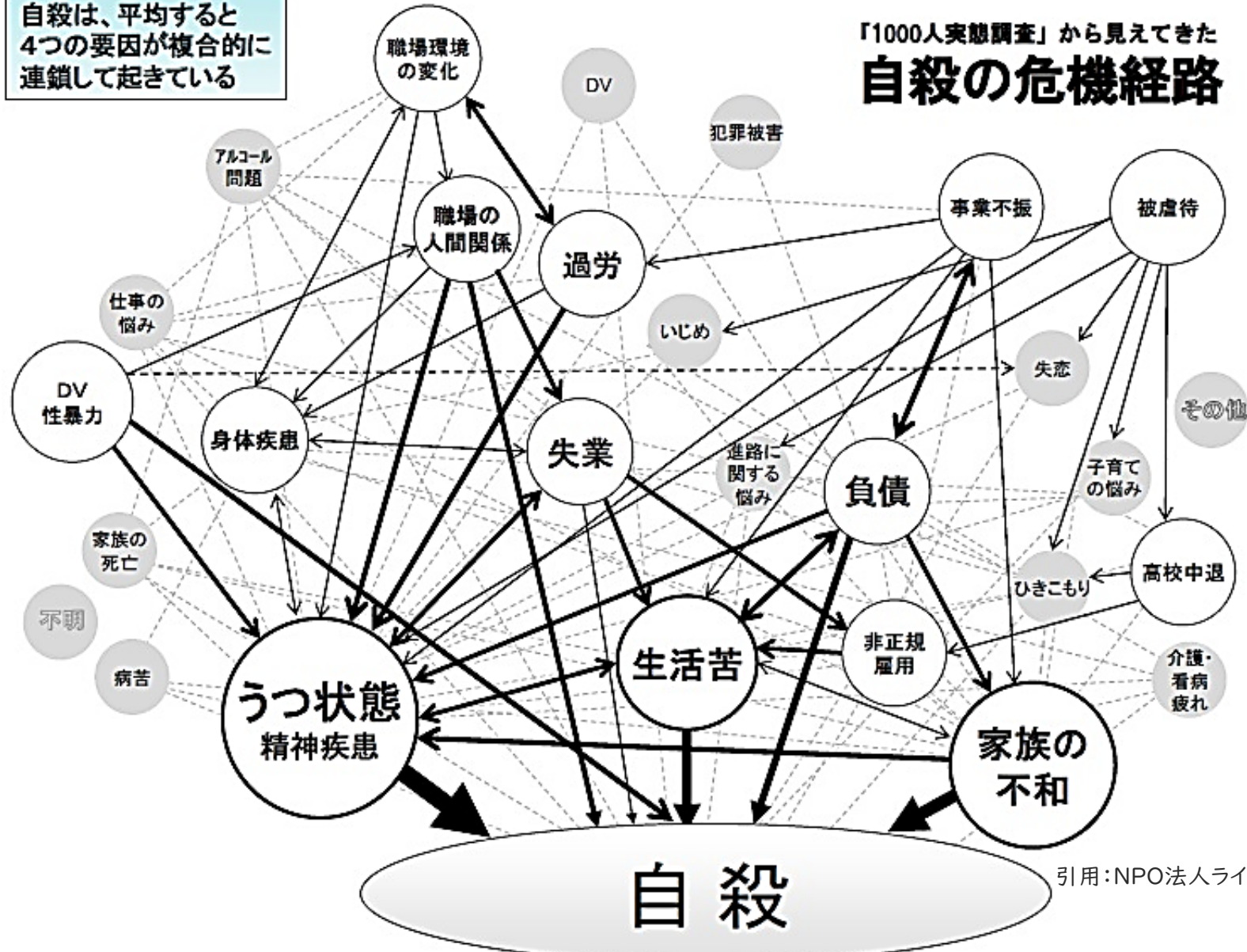
- (1) 自殺は、追い込まれた末の死
- (2) 自殺は、防ぐことができる社会的な問題
- (3) 自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多い

(引用:厚生労働省 自殺総合対策大綱)

自殺要因の連鎖図

自殺は、平均すると
4つの要因が複合的に
連鎖して起きている

「1000人実態調査」から見てきた
自殺の危機経路



引用: NPO法人ライフリンク 不安に寄り添う政治のあり方勉強会

5年間の奈良市の主な自殺の特徴

(H28年～R2年)

上位5区分		自殺者数	割合	自殺率*	背景にある主な自殺の危機経路**
1位	男性/60歳以上/無職/同居	35	13.1%	23.2	失業（退職）→生活苦+介護の悩み（疲れ）+身体疾患→自殺
2位	男性/40～59歳/有職/同居	31	11.6%	17.1	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺
3位	男性/20～39歳/無職/同居	21	7.9%	58.8	①【30代その他無職】 ひきこもり+家族間の不和→孤立→自殺 ②【20代学生】 就職失敗→将来悲観→うつ状態→自殺
4位	女性/40～59歳/無職/同居	21	7.9%	14.7	近隣関係の悩み+家族間の不和→うつ病→自殺
5位	女性/60歳以上/無職/同居	18	6.7%	7.6	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺

区分の順位は自殺者数の多い順で、自殺者数が同数の場合は自殺死亡率の高い順とした。

* 自殺死亡率の算出に用いた人口（母数）は、平成27年国勢調査を基にJSCPにて推計したもの。

** 「背景にある主な自殺の危機経路」は、ライフリンク「自殺実態白書2013」を参考に推定したもの。
自殺者の特性別に見て代表的と考えられる経路の一例を示しており、記載の経路が唯一のものではない。

【自殺総合対策センター「地域自殺実態プロファイル(2021)」】

自殺の基本認識

- (1) 自殺は、追い込まれた末の死
- (2) 自殺は、防ぐことができる社会的な問題
- (3) 自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多い

(引用:厚生労働省 自殺総合対策大綱)

自殺を考えている人は悩みを抱えながらも サインを発している

ワーク



自殺をしたいと思ったことがある 約4人に1人
N=2,009

自殺を考えた時に相談や助けを求めること
のためらいがある 54.5%

(引用:厚生労働省 令和3年「自殺対策に関する意識調査」)

つまり…

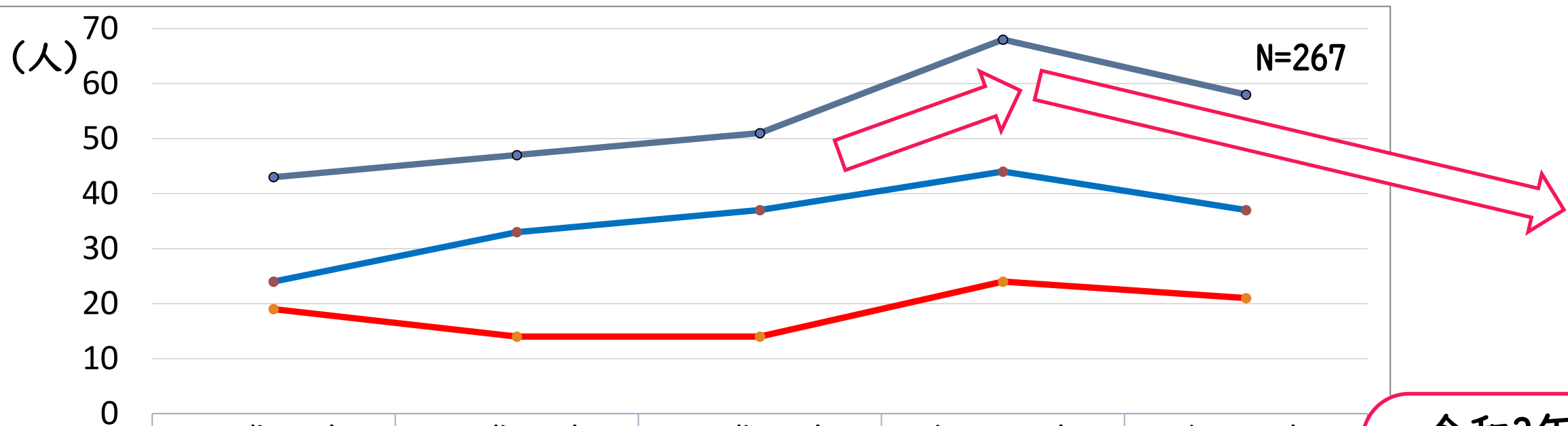
自殺を考えている人は多くの場合、「**生きたい**」という気持ちとの間で激しく揺れ動いている。しかし、つらい状況下にいる本人は自ら助けを求めにくい。



周囲の人がサインに気づき、支えになることが「自殺を防ぐ」助けになります。

奈良市の現状

奈良市における自殺者数の推移



	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年
● 総数	43	47	51	68	58
● 男性	24	33	37	44	37
● 女性	19	14	14	24	21

令和3年
 全体:48人
 男性:19人
女性:29人

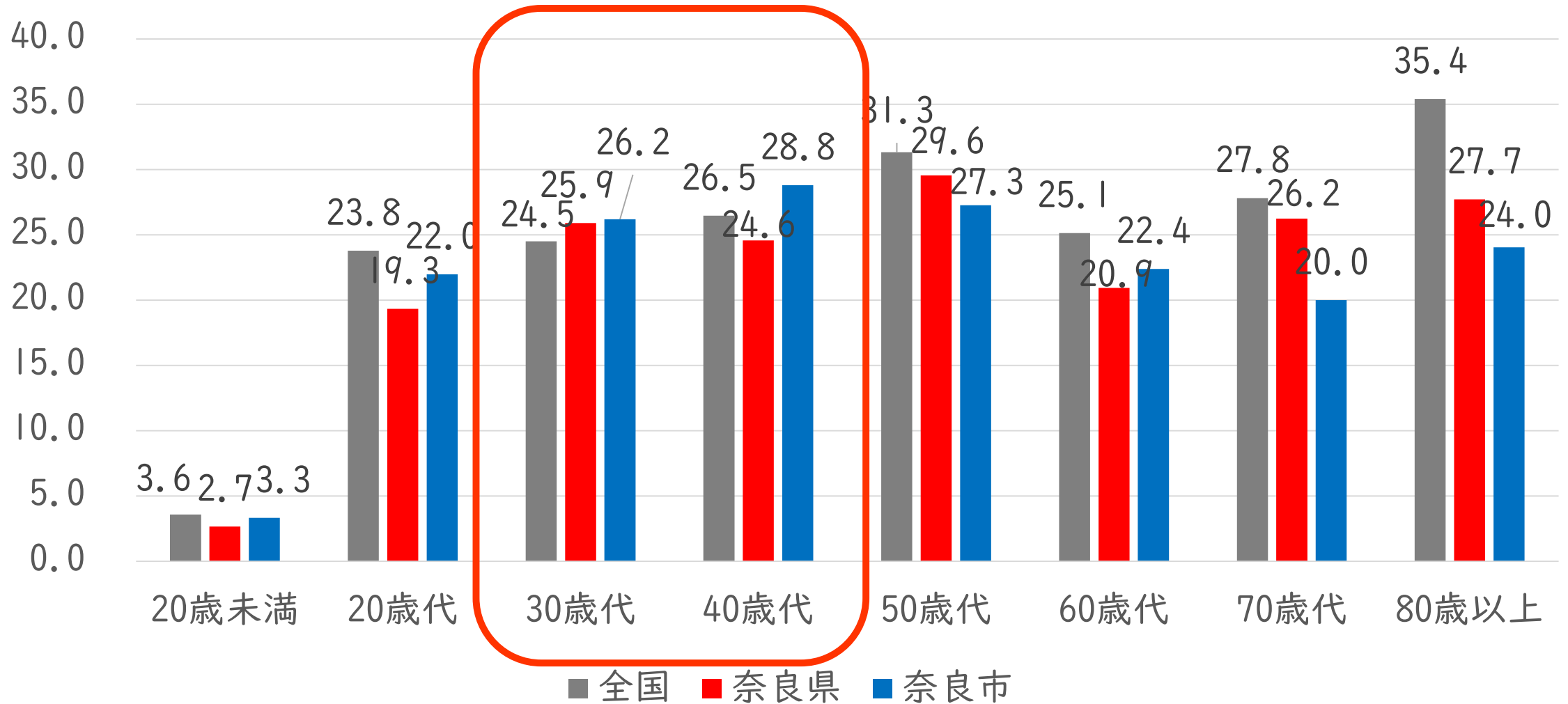
(引用:自殺総合対策センター「地域自殺実態プロファイル(2021)」)

5年間の全国・奈良県・奈良市の年代別自殺死亡率

(H28~R2年)

男性

(人口10万対)



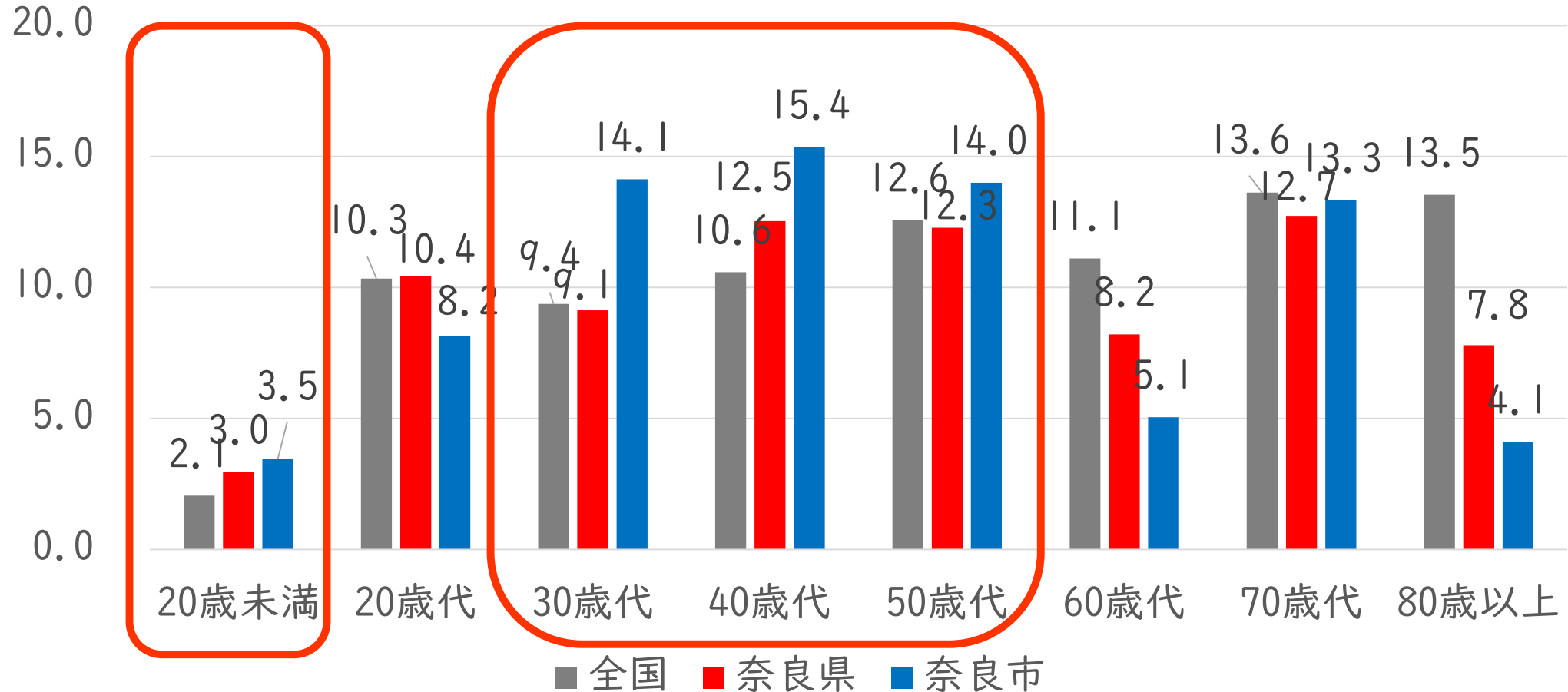
(引用:自殺総合対策センター「地域自殺実態プロファイル(2021)」)

5年間の全国・奈良県・奈良市の年代別自殺死亡率

(H28~R2年)

女性

(人口10万対)



若い世代の自殺は全国的に見て、奈良市は多い傾向

(引用:自殺総合対策センター「地域自殺実態プロフィール(2021)」)



約2倍!

全国・奈良県・奈良市の比較

全国、奈良県ともに男性と女性での自殺者は【 **男性** 】の方が多い
※奈良市の場合、令和3年は【 **女性** 】の方が多い

世代別では【 **壮年～中年層** 】の自殺者数が多い

全国で自殺死亡率の高い県は？（令和3年）【 **山梨県** 】
奈良県は？【 **38** 】 番目

奈良県自殺者数は、県の交通事故死者数の約【 **5** 】倍!

(引用:厚生労働省ホームページ 自殺の統計(令和3年))

ゲートキーパーについて

ゲートキーパーとは

Gatekeeper=門番

- ・「自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることが期待される人」
- ・自殺予防について理解し、身の回りの人が悩みを抱えていたり、体調が悪い様子に気がついたら、話を聞き、適切な相談機関につなぐことができる人。

あなたにもできること



あなたなら、こんな時どうしますか？

元気がなさそう…？



ポイントは

気づく

聴く

つなぐ

見守る



「いつもとちょっと違う」感じに
気づく

ゲートキーパー手帳 P2

身なり

表情

声の調子

体調

会話の
内容

しぐさ



最近、調子は
いかがですか

声をかけて、話を
聴く

ゲートキーパー手帳 P5

「聴く」ための5つのポイント

- ①話しやすい雰囲気をつくる
- ②先入観をもたずに聴く
- ③質問をできるだけ控える
- ④相手の反応をじっくり待つ
- ⑤勝手な解釈や評価、批判はしない

「聴く」ための5つの行動

- ①相づちを打つ
- ②相手の言葉や思いを繰り返す（例:「つらいんですね」）
- ③相手の訴えを整理して、事象をはっきりさせる
- ④「でも」など相手の言葉をさえぎる言葉を使わない
- ⑤情緒不安定でコミュニケーションがとれないときは、早めに家族などの身近な人や相談機関につなぐ

人は語りを聴いてもらうことで

緊張が和らぐ

安心感が得られる

気持ちの整理がつく

問題解決の手段につながる

自分を肯定的に考えることができるようになる



話をきちんと聴いてもらえないと相手を感じると

やっとの思いで
話したのに...

こんなことなら
話さなければよかった

逆につらくなってしまった



「死にたい」と打ち明けられたら

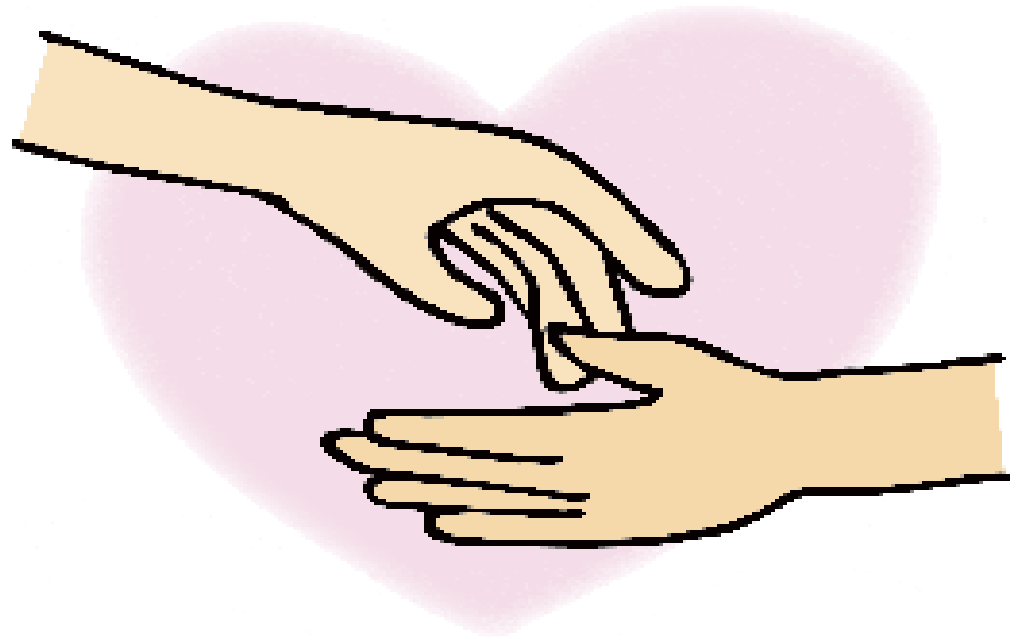
ゲートキーパー手帳 P6

相手の言葉にじっくり耳を傾け、
辛い気持ちを十分に語ってもらいましょう。

「死んでほしくない」と気持ちを伝え、
「自殺しない」と約束を求めましょう。

本人の持っている課題を整理し、
身近な家族や必要な支援者、医療機関、相談機関に
「つなぐ」ことが大切です。

必要な支援、資源へつなぐ



つなぐ

ゲートキーパー手帳 P11

奈良市の相談窓口一覧



奈良市のホームページに悩み別に応じた「相談窓口一覧」を掲載しています。詳細はQRコードよりご覧ください。



その他相談窓口一覧



勇気を出してまず一歩

SNSで話したい

電話で相談しづらい方には、LINEやオンラインチャットなどでの相談窓口があります。

スマートフォン・タブレットなどをお使いの場合には、

下のリンクを開くかQRコードを読み取ってください。



※これらは一例です。

詳細は厚生労働省ホームページの「まもろうよこころ」をご覧ください。

特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク

SNSやチャットによる自殺防止の相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行う。

団体ホームページURL

<https://www.lifelink.or.jp/>

LINEでの相談 ▶



特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター

18歳以下の子どもを対象に相談を受けています。電話相談(0120-99-7777/16時から21時)と、チャットによるオンライン相談を実施しています。

団体ホームページURL

<https://childline.or.jp/index.html>

QRコード ▶



寄り添う気持ちをもつ



見守る

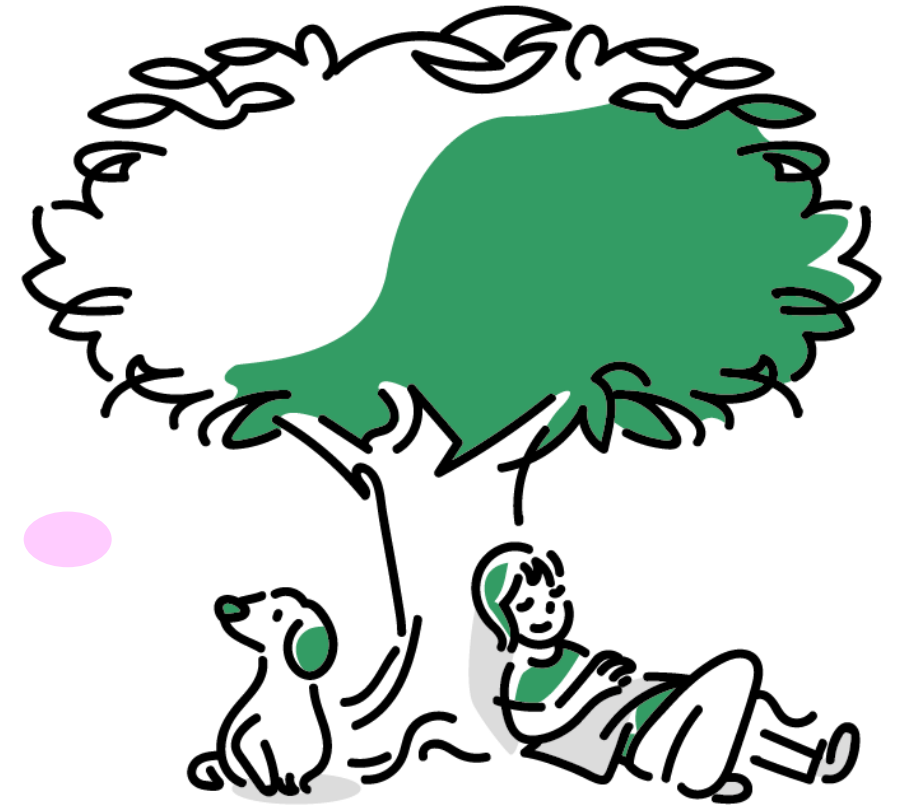
ゲートキーパー手帳 P8

まずは自分自身が元気であることが大切

支える側もセルフケアをしましょう♪

ゆっくりとお風呂に入る
ラジオを聴く
朝のジョギング
自分を褒める

などなど



目指していききたいのは・・・

実は・・・、自殺に追い込まれる危機は「誰にでも起こり得る危機」

大切なのは、危機に陥った人の心情や背景への理解を深めること
早期に「気づき」に対応できる担い手「ゲートキーパー」が増えること



市民の中で「ゲートキーパー」が増えることで、助かる命があります

今日から『あなたが誰かのゲートキーパー』



ご清聴ありがとうございました!

(参考)

厚生労働省:「いのちを守るゲートキーパーとは?」

👉 分かりやすく、動画や漫画でまとめられています。



ゲートキーパー手帳

👉 支援のポイントやつなぐための相談窓口等が書かれています。

ダウンロードはこちらから➡

