2024年度　松原市

自殺防止
「ゲートキーパー養成講座」

一般社団法人メンタルさぽーたずＬａｂｏ
澤井　登志

自己紹介

【澤井　登志（さわい　とし）】

自分がしんどい状態の時に否定やアドバイスをしないで話を聴いてくれた友人がいました。
『一番しんどい時ってこういうことが大切』と思いカウンセリングの勉強をはじめ、その中で出会った自殺防止のボランティアの電話相談員になりました。

- 1998年～2016年3月　ＮＰＯの電話相談ボランティア
  （2007年～2011年の間、所長）
- 1999年～2017年6月『ウィメンズメンタル・さぽーと大阪』代表
  （女性のための女性の視点でのカウンセリング）
- 2015年4月～2021年3月　クライシス・コール主宰
  （厚労省委託、他行政から委託を受け　自殺念慮のある人の電話相談）
- **2017年7月～ 現在 『一般社団法人メンタルさぽーたーずLabo』 代表理事**
  対人援助の仕事をする人と対人関係で困っている人への支援　講座や研修、個人カウンセリング等行う
  - 自殺防止の話（ゲートキーパー研修講師）
  - 『傾聴』研修、ワークショップ講師
  - 相談員のためのメンタルケア講師
  - 相談員養成講座講師

〇仕事
・2010年～2017年　大阪府人権協会職員
・2017年～現在　人権相談の相談員、行政の自殺防止相談員、
〇大阪府知事認定　人権擁護士（2010年認定）

- 今関心があることは、『しんどさの研究』

今日お伝えしたいこと

①『自殺』について

②ゲートキーパーとは？

③傾聴について

なぜ『傾聴』が自殺防止になるのか？

④ OD

④グループワーク

自　殺　に　つ　い　て

「じさつ」のさまざまな表現

（死にたい）**気持ち**		（自殺の）**行為**
• 希死念慮 • 自殺念慮 • 自殺願望	≠	• 自殺企図 ✓自殺未遂 ✓自殺既遂

自　殺　の　危　険　度

ぼんやり考える　四六時中考える　方法や時間まで考える

→ → → → 高い

自死【じし】　自傷行為【じしょうこうい】

他にも　「自害」「自決」「自尽」「自刃」（じじん）「自裁」。

中高生の約1割は自傷行為を経験しているが把握されているのはその中の１/３

2通りの自傷行為

苦しさ、辛さを永遠に消し去りたい

- 死を目的とした自傷

苦しさ、辛さを一瞬やり過ごす（鎮静効果）

- 死までは考えていない自傷(非自殺性自傷行為）

自傷行為はエスカレートしていくから『死』を考えていなくても
死に至ってしまうこともあるので、危険な行為。

自殺を考える人は？

①死を望んでいるのではなく、生きることが辛い。
②現実が苦しすぎる。死んだ方が楽。
③苦しい状態で生きていても仕方がない。
④もっと良く生きたいのに、現実はそうではない。
⑤生きている意味がない。
⑥死んでも構わない。

など、積極的に死を考えるのはでない事が多い。

命を大切に思うからこそ生きていけない
（命を粗末にしているのではない）

自殺を考える人は？

孤独感、絶望感が強い

- わかってもらえない
- 誰も私のことを心配する人はいない
- 私なんかいないほうがいい
- こんな思いをしているのは私だけ
- 今まで何もいいことはなかった
- これからも、先も生きていてもいいことはない

「自殺する」と「死にたい」、「消えたい」

「自殺する」　・・・　自ら命を絶つ

「死にたい」　・・・

①「生きること」を考えられない

②自分で死ねない、怖い。死ぬはダメと思っている。
誰かが殺してくれたらいい。事故にあえばいい。
病気になって早く死ねればいい。
このまま何も食べないで自然に死ねたらいい。

「消えたい」

③『消えたい』（死にたいとは違う、存在そのものをなくしたい）

いろいろな気持ちがある。

「死にたい」と「生きたい」がある【アンビバレンス（両価性）】

電話相談の中で印象深い言葉

自殺を考えるのは、
死ぬ気になって生きている

生きられる範囲で生きる

風のように死にたい
気持ちがギューッとくる

あっちの世界に行きそう

何かから逃げるのではない、
何かを守ろうとして死ぬ

自殺して死ぬのも寿命だと思う

無理して生きている
無理しないなら死ぬ

「死にたい」は
私のアイデンティティ

生きたくないし、死にたくないし、
生きたいし、死にたいし

心にばんそうこうが
はれたらいいのに

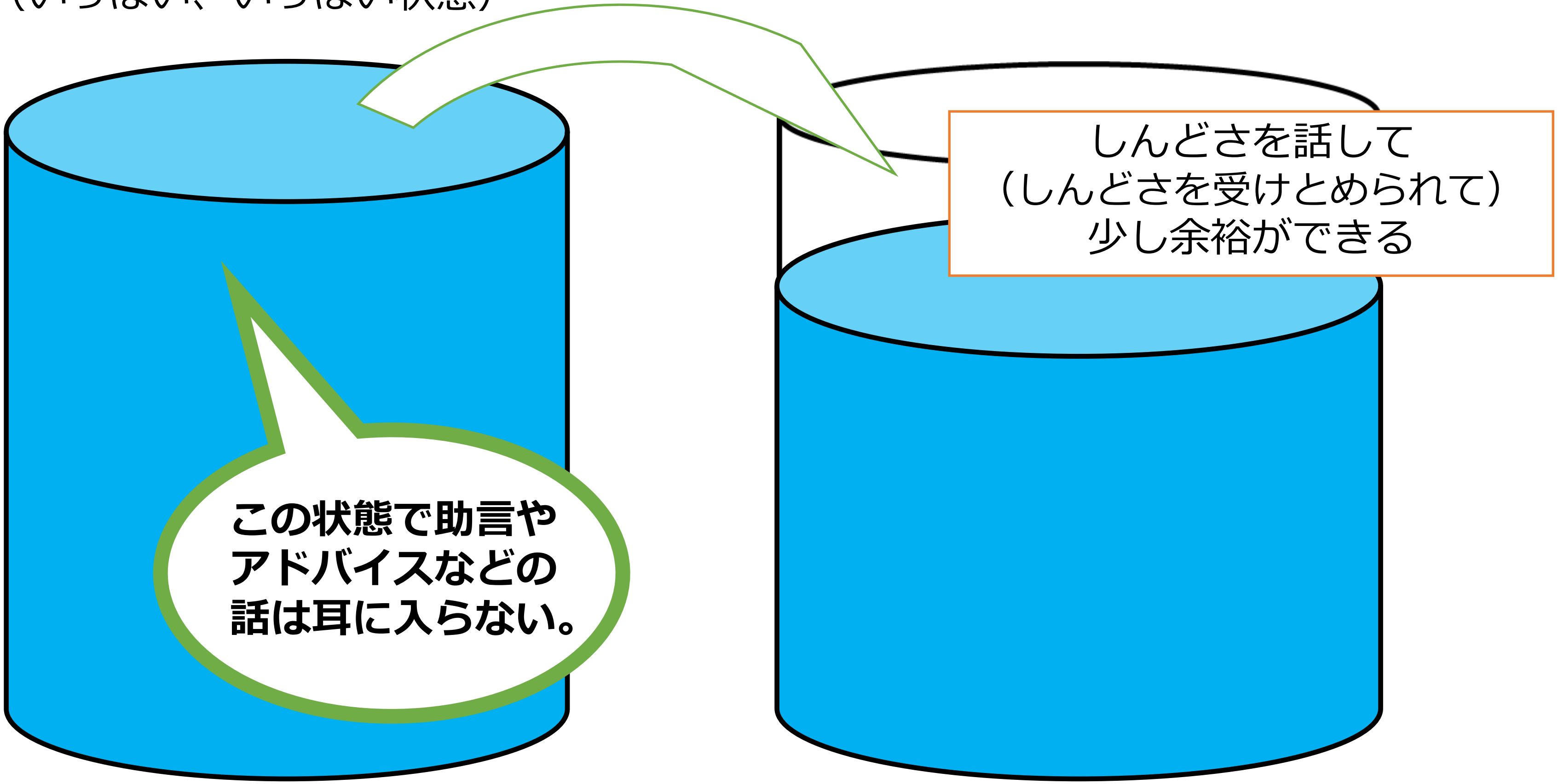
『死にたいさん』がやってくる

具体的に辛いことはないが『死にたい』

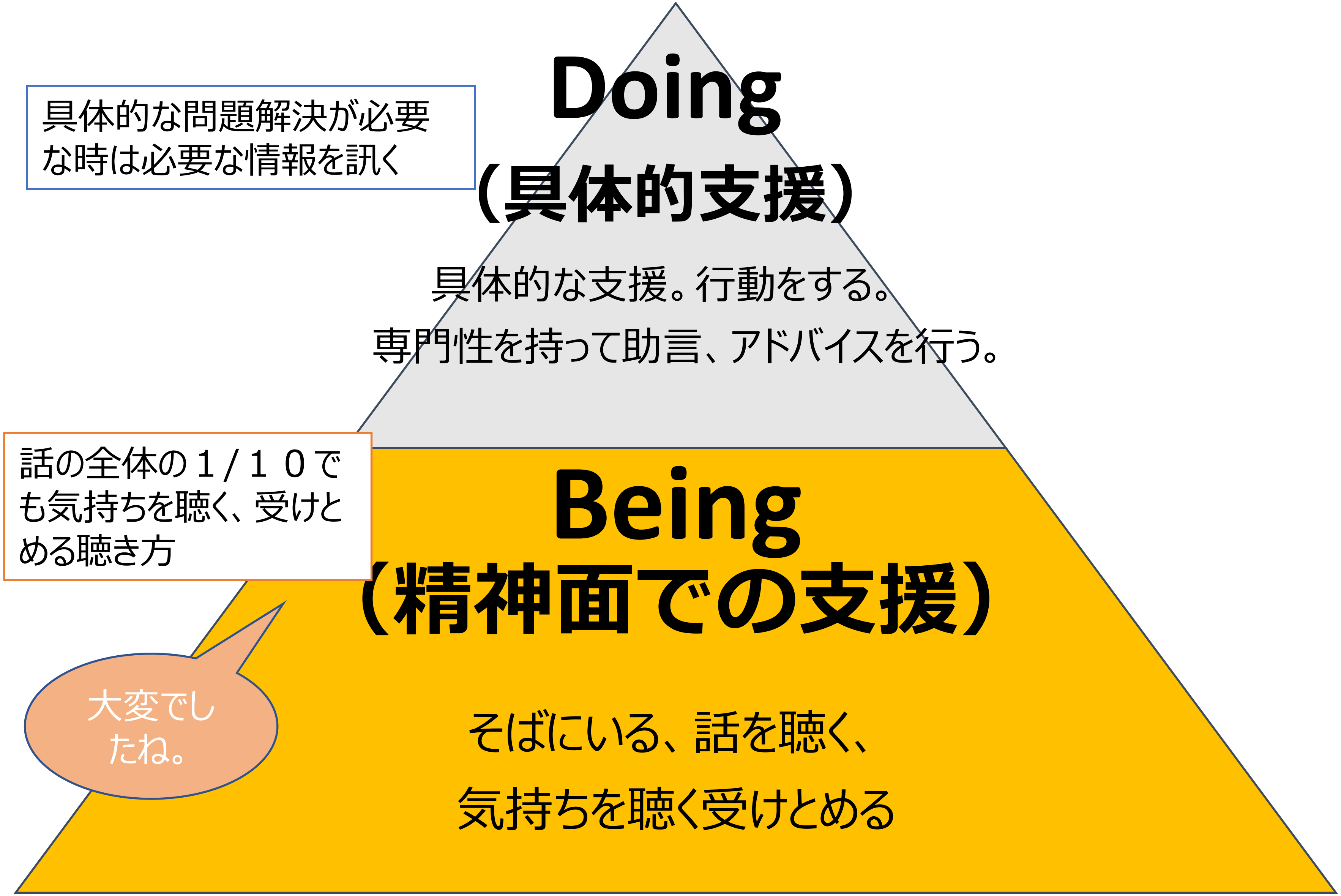
辛い気持ちが強い人の
こころの中の状態

いろんな課題が山積している。
何も考えられない。
（いっぱい、いっぱい状態）

気持ちにゆとりができる。
（提案やアドバイスを聞ける状態）



BeingとDoing　2通りの支援



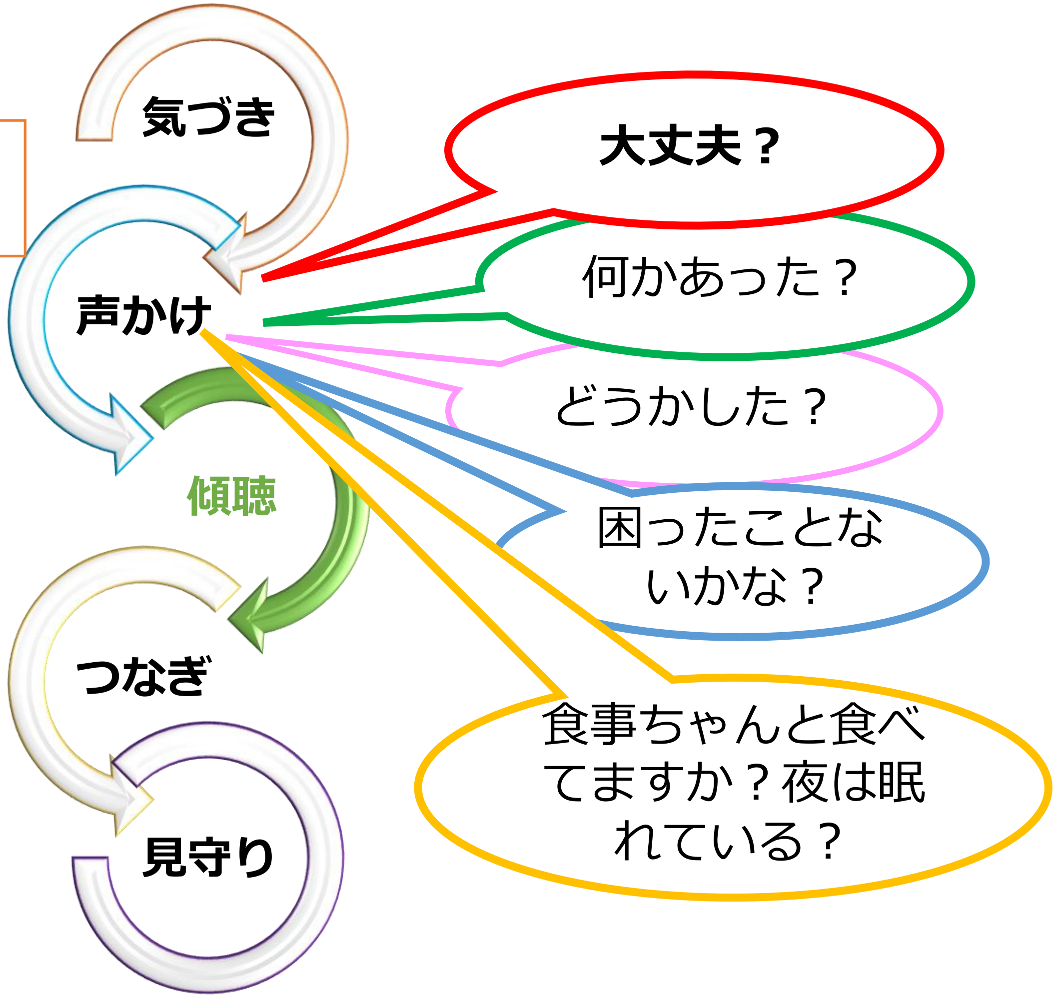
2006年自殺対策基本法　2007年自殺対策大綱

ゲートキーパー（いのちの門番）

【あなたにもできる自殺予防のための行動】

自分のことを心配してくれる人がいる

「この人になら話してもいいな」と思ってもらえる関係を作る。



厚生労働省　自殺対策　HPより

ゲートキーパーの心得

- □ 自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう
- □ 温かみのある対応をしましょう
- □ 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- □ 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- □ 相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう
- □ 心配していることを伝えましょう
- □ わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- □ 一緒に考えることが支援です
- □ 準備やスキルアップも大切です
- □ 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先（相談窓口等）を知っておきましょう
- □ ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

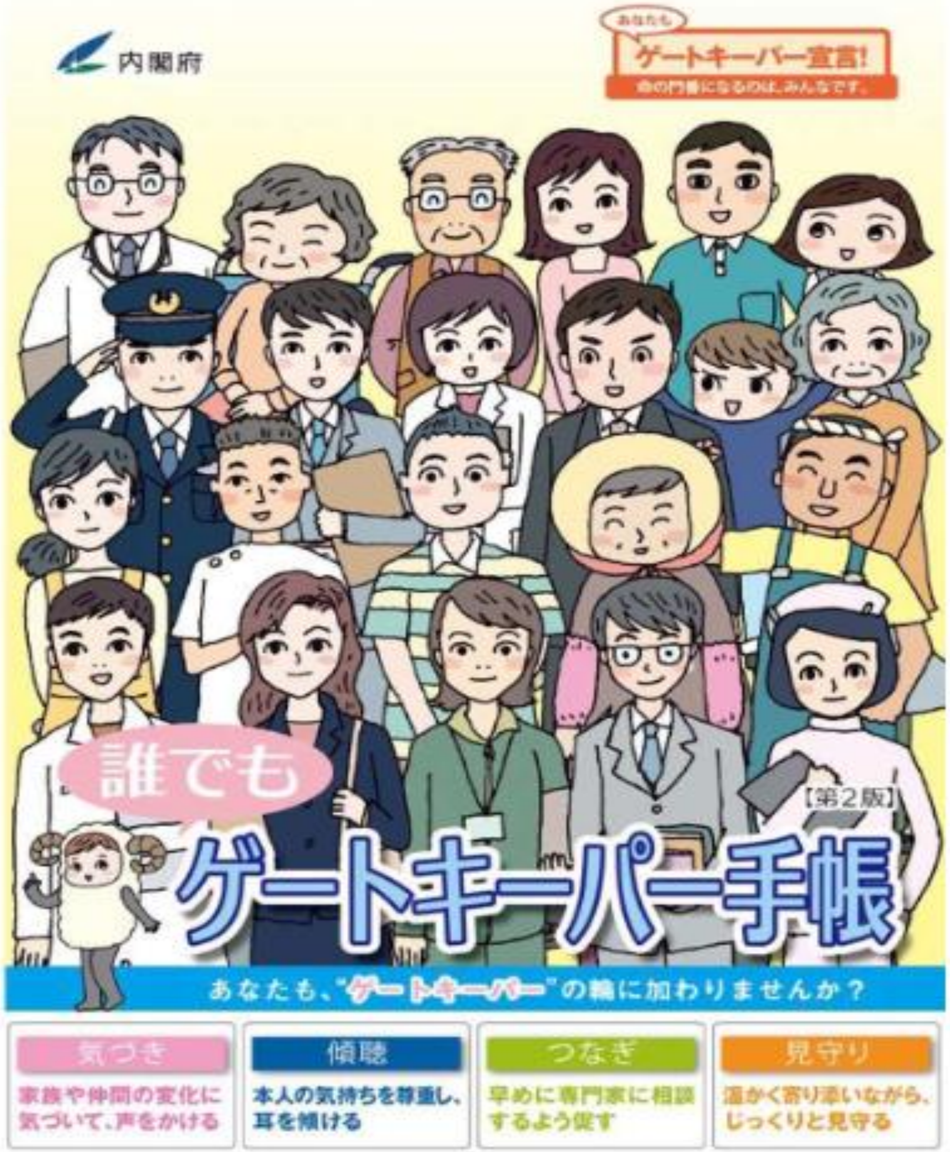
まずは、声をかけることから始めてみませんか。

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

自殺対策　検索

内閣府自殺対策推進室HP　http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/index.html

※誰でもゲートキーパー手帳の他に、ゲートキーパー養成研修用テキスト、DVDを公開しています。



ゲートキーパーの役割

気づき　家族や仲間の変化に気づいて、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」**・・・

うつ　借金　死別体験　過重労働
配置転換　昇進　引越し　出産　……

もしかしたら、悩みをかかえていませんか？

生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。
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。

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。
- 話を聞いたら、「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。

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう

声かけ

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。

声かけの仕方に悩んだら…

- ○ 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？

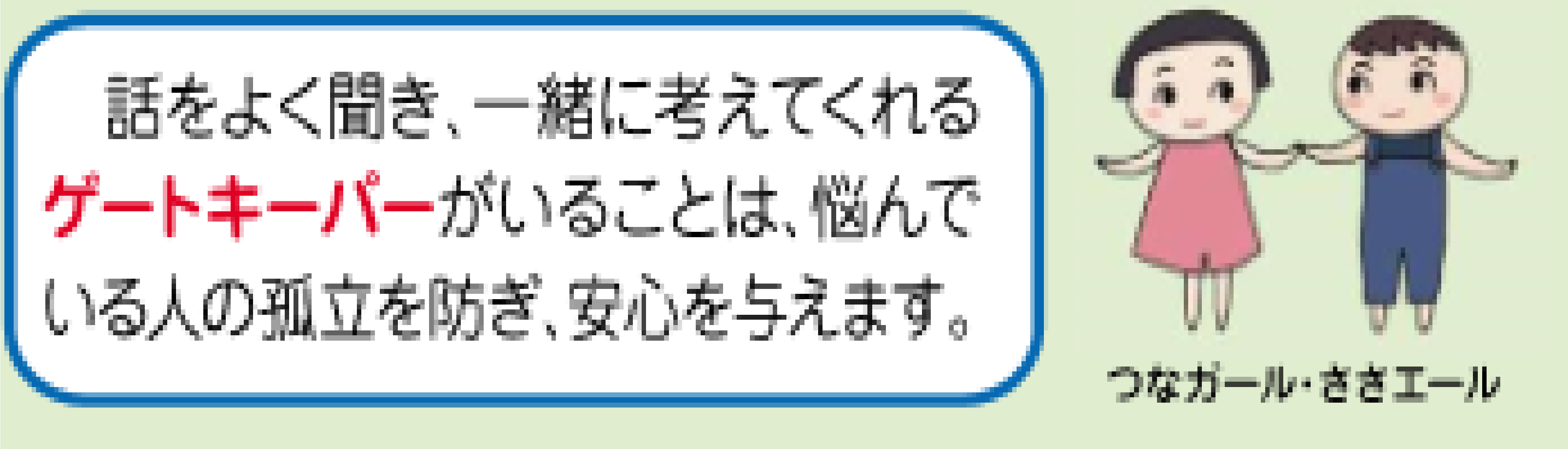
つなぎ　早めに専門家に相談するよう促す

- 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。
- 相談窓口に確実に繋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。
- 一緒に連携先に出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス（交通手段、経費等）等の情報を提供するなどの支援を行いましょう。

見守り　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

ゲートキーパーの最大の役割



【気付いてくれる人がいることが大切】
人の病の最良の薬は人である。日薬と目薬。
誰かがこの苦しみをわかってくれている、見てくれている人がいると案外耐えられる。
（「ネガティブ・ケイパビリティ　答えのない事態に耐える力」帚木蓬生　著　より）

一般用医薬品の乱用（オーバードーズ）について　（薬剤師、登録販売者の方へ）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/index_00033.html

傾聴とは？

感情に焦点を当てる　悩みをよく聴く

誰にも言えなかったつらい気持ちをしっかり聴いて『**受けとめる**』

その人の気持ちをそのまま無条件で、批判しないで『**受けとめる**』

まわりから見れば、「そんな小さなことでくよくよするな！」というようなことでも、本人には、どうしようもない重い悩み。

※　**重要ポイント**
『受け容れる』と『受けとめる』のちがい
『受け容れる』は自分の身体の中に取り込み同化する
『受けとめる』は「相手のこと」としてとどめ置く

カタルシス効果

心の内にある不安やイライラ、苦悩や怒り等の感情を言葉にして表現すると、
その苦痛が解消され、安堵感や安定感を得ることができる。

「精神の浄化作用」

「心の中に溜まっていた澱（おり）のような感情が
解放され、気持ちが浄化されること」

話す　→　放す　→　離す

で、具体的に傾聴とは？

1. 否定・批判しない。（否定も肯定もしない）
2. 評価しない。（良い・悪いとジャッジしない）
3. 安易な励ましはしない。
4. アドバイス、訓示、教示はいしない。
5. 自分やほかの人の経験などの話はしない。
6. 自分の言葉に変えない

することには・・・反復・オウム返し・リピート（本人が言った言葉をかえす）

そのままを受けとめる

態度は？

- 身体を話手に向ける。
- 顔を見る、目を見る（見つめすぎない）
- 適度なうなづき、あいづち

言葉は？

ひとことで言えば ・・・ 受けとめる

「そうなんですね」「そんな風に思っているんですね」

もし、

「死にたい」と言われたら？

ある、対人援助をしている団体の支援員さん同士の話

年齢の若い利用者さんから「死にたい」と言われた。

こっちがしんどく
なるわ。

「死にたい」「死にたい」という
けど、私は今まで死にたいと
思ったことがないから『ほんま
かな？』と思う。

死にたいという気持ちが理解
できない。

「死にたい」という人は
本当に死ぬこと
はないよ。

対応は・・・

- ✓ **楽しい話をいっぱいして、気を紛らわせてあげた。**
- ✓ **そんなことをしたらあかんと言った。**
- ✓ **親がカウンセリングに連れて行ってカウンセラーに「死なない」と約束したので大丈夫。**

大間違いです！！
「死にたい」と言う人は、死にたい気持ちがあるからこそ言う。

残念ながら、一般的にはこういう対応しかできない

もし、「死にたい」と打ち明けられたら？

「死にたい」気持ちを受けとめる。（「自殺」「死」の言葉に驚かない、慌てない、だじろがない）
「死にたいほどの辛い気持」を聴く。受けとめる。
【死にたい気持ちと自殺の行為とを区別する】

言ってしまいがちな言葉

・死ぬことなんて考えてはいけない
・死ぬのはダメ
・死ぬ勇気があれば生きていけるよ
・死んで花実が咲くものか
・後に残された人が悲しむよ
・生きていればいいことがあるよ
・時間薬（時間が経てばなんとかなるよ）

励ましや勇気づけ、説得は「死にたい」
気持ちを話せなくしてしまう

受けとめてもらえたと思う言葉

・死にたくなるほどに辛い思いをされていたのすね
・しんどかったですね
・大変でしたね
・一人で頑張ってこられたのですね
・よく耐えてこられましたね
・よくお話しくださいましたね

今迄のことを『労う』

一瞬で『死にたい気持ち』を消し去る魔法の言葉は ・・・

自殺しようか
と思う

死にたい

死んだ方が
まし

スルーしない。話しをかえない。
【受けとめる】

「自殺しようか」とまで
考えているのですね

「死にたい」ってそん
な気持ちがあるので
すね

「死んだ方がまし」っ
てそこまで思ってられ
るのですね

一番大切なことは

「自殺」や「死にたい」の『言葉』と『気持ち』から逃げない

「死にたい」という重い、しんどい話は１人で継続して聴けないので、専門機関を紹介する。

「死にたい」という人の話を『聴く』ために

① 上でも下でもない関係を貫く。（対等な関係であること）

② しんどければしんどい、辛ければ辛い、悲しければ悲しい・・・

そのままを受けとめること。（元気づけられるとよけいにしんどくなる）

③ 『死にたい』の言葉と気持ちから逃げない。

④ 死にたい気持ちがありそうな人には、あいまいな言葉でなく

「死にたいと思ってられるのですか？」と問うこと。（自殺の問い）

⑤ 最終的に目指すのは、**本人が自分の意思で決定し実行**できるようになること。（決定権は本人にある）

本人が望むようにできない場合は

①まず、気持ちを受けとめる。（しんどい気持ちを聴く）

- 「大変でしたね」「しんどかったですね」等の言葉かけ

②自分が、組織が、できないことはできない、とちゃんと伝える。
（あいまいにしない）

- 分かりやすく丁寧に制度等の説明をする。
- 他にできることはないか、一緒に考える。

✓他の団体等でできるところはないか

本人が自分の意思で決定し実行できるようになること

本人が選んだことを尊重（大切に）する。
それが『死』であっても。

「自殺」を選んだことを含めその人を丸ごと受けとめる。尊重する。
（自殺の行為を容認するのではない）

どんなに話をきいても
『死』を実行する気持ちが変わらないこともある。
そういう時は・・・

「死にたい気持ちを含め丸ごと『あなたのことを大切に思います』
だけど、私は、あなたに死んでほしくないと思っています」

しっかりと『死にたい』気持ちをきき、うけとめたあと

私は、あなたに「死んでほしくない」と、私の思いを伝える

１時間や２時間、１回２回、話を聴いただけで「死にたい」気持ちが消えるわけではない。
【自分の気持ちをわかってくれる人がいる】と思えることが大切。

話をした人が
『死にたい気持ちをもっていてもいい、そのまま生きていけばいいんだな～』
と思えたらなら、それで十分、それしかできない。

★自殺の行為は止める

☆死にたい気持ちは受けとめる

「死にたい」は変えられないが「自殺衝動」はすぐ収まる

誰かに話すのは「ガス抜き」

衝動が起きた時に電話するようにと相談先を紹介してください

死にたく なっている のですね。

まずは『死にたくなっている』気持ちを受けとめること

自殺念慮		自殺の衝動		自殺の行動
・なんとなく「死にたい」「生きるのが辛い」という気持ちがある。 ・いろんな問題を抱え、死にたくなる。	×	・今すぐ「死にたい」という強烈な衝動。じっとしていられないエネルギー。あるときに突如として強まるが、【ピークは5~10分】	=	・手首を切ってしまう。薬を大量に飲んでしまう。高いところに行ってしまう。ホームの端に立ってしまう。等々

「自殺衝動」は「相談する」「話す」「電話する」などで軽減できる！！

話を聴いた者が何かできるわけではない。
「自分のことを知っていてくれる人がいる」と思うだけでも少し楽になることがある。

樺沢紫苑 著　「精神科が教える　ストレスフリー　超大全」より（一部澤井加筆）

大阪府内　自殺防止悩みの相談窓口一覧

実施機関名称	連絡先	相談時間等
こころの健康相談統一ダイヤル	おこなおう まもろうよ こころ 0570-064-556	・大阪府在住（大阪市、堺市を除く）の方 月－金　9時30分－17時 ※18時30分から22時30分まで（受付は22時まで）、民間団体による夜間相談を行っています。 ※祝日・年末年始除く
一般社団法人 社会的包摂サポートセンター よりそいホットライン	0120-279-338	24時間・365日
関西いのちの電話	06-6309-1121	24時間・365日
大阪自殺防止センター	06-6260-4343	金 13時－日 22時　（週末連続57時間）
こころの救急箱	06-6942-9090	月 19時－火 3時　（8時間） 木 19時－22時
フリーダイヤル 「自殺予防いのちの電話」	0120-783-556	毎日 16時－21時 毎月 10日　8時－翌日8時　（24時間）

継続して聴くことはできないので専門機関を紹介する

全国版　自殺防止悩みの相談窓口一覧

https://www.inochinodenwa.org/

【いのちの電話】（一般社団法人 日本いのちの電話連盟）
各地の窓口は全国いのちの電話一覧からご覧になれます。
URL http://www.inochinodenwa.org/ 【いのちの電話連盟で検索】

フリーダイヤル　０１２０－７８３－５５６
毎日 16:00 ～21:00 、毎月 10 日は 8:00 から翌 11 日 8:00 まで

【#いのちSOS】（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）
電話番号　**0120-061-338** おもい　ささえる（フリーダイヤル・無料）
«相談受付時間» «相談受付時間»　　24時間
（受付時間が変更になる事がよくあるのでHPで確認ください。 https://lifelink.or.jp/inochisos/）

どちらも込み合っていてすぐに繋がらないので、何度も架けてくださるようにお伝えください。

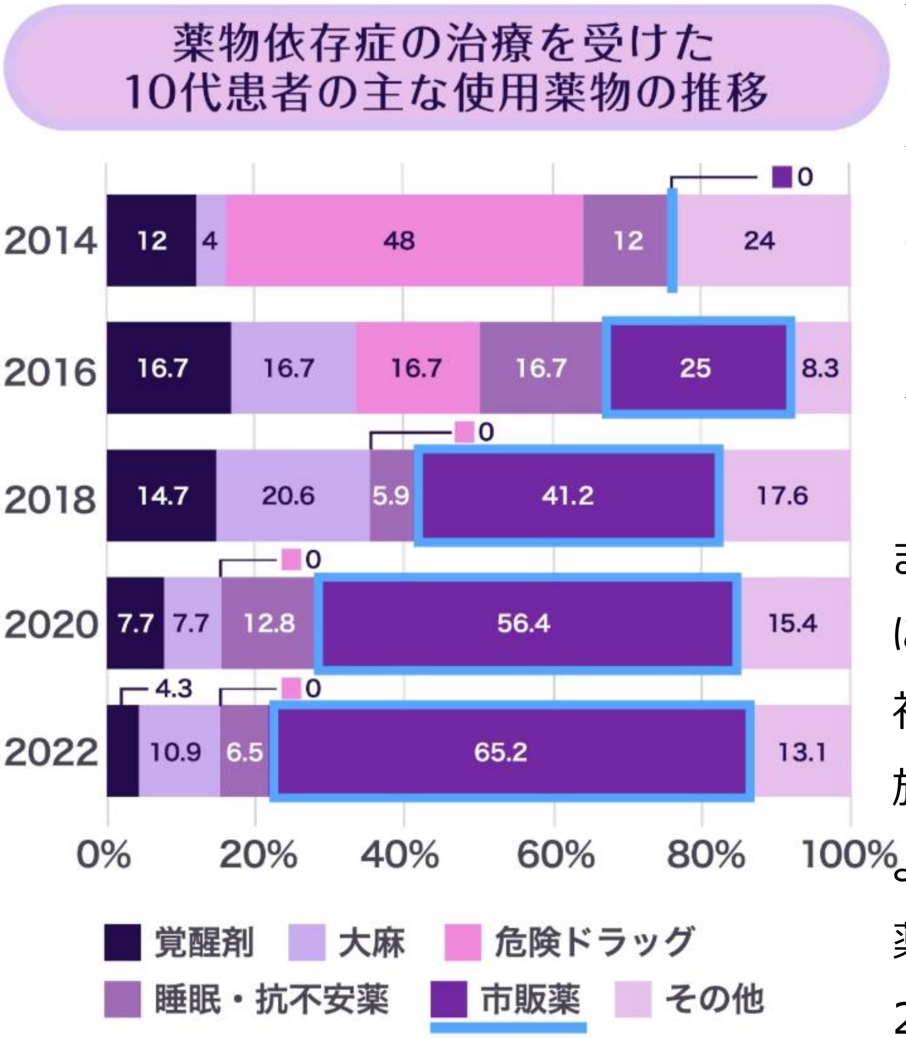
LINEで相談（生きづらびっとで検索）

Line、 Facebook、 WEB　から相談できます
月曜～日曜（毎日）8：00～22：30（22時まで受付）

ご利用にあたっての注意事項

ご自身や他の利用者が書き込まれた内容の公開や転送、コピーを禁じます。自殺の誘引等に関する情報、また他の利用者の方に不快感を与えかねない言動が見受けられた場合、利用を一時的に停止させていただく場合があります。「利用規約」および「個人情報保護方針」をご確認の上、利用してください。

OD



出典：全国の精神科医療施設における薬物関連精神疾患の実態調査（2022年）

LINEヤフーの検索データで「OD」と組み合わせて検索されたワードを見ると、咳止め薬など特定の市販薬製品の名称が複数見られた。これらの薬には、合法ではあるものの麻薬と同じ成分が含まれていて、過剰摂取すると心身に異常をきたすことが知られている。10代の**オーバードーズが増えた背景には市販薬を扱うドラッグストアの増加が大きい**という意見もある。

また、2014年6月から市販薬のネット購入が可能になったことも影響していると考えられる。国立精神・神経医療研究センターの「全国の精神科医療施設における薬物関連精神疾患の実態調査」によると、2014年は10代の薬物乱用に占める市販薬使用の割合は０％だったが、その後急増し、2022年には65%に上った。

「高校生の約60人に1人が乱用目的で市販薬を使用」

薬剤師の対応マニュアル（厚労省）

薬物依存に関する相談先

○大阪府、大阪市こころの健康総合センター

○各市町村の保健所

Yahoo!ニュース オリジナル　より

オーバードーズ「やめて」と言う前に その背景にある心の痛み #こどもをまもる

https://news.yahoo.co.jp/special/overdose/index.html

松本俊彦さん

国立精神・神経医療研究センター病院 薬物依存症センター センター長

松本俊彦氏によると、ODに走る人は、問題を抱えていても、誰かにSOSを出すことなく自分一人で解決しようとする場合が多い。誰にも依存できない代わりに、薬物に依存しているのだ。

きっかけは仲間から勧められることが多い。薬物に救いをも求めるケースも

松本俊彦さん

（国立精神・神経医療研究センター病院 薬物依存症センター センター長）

薬物に手をだすきっかけはそれぞれですが、家庭や学校で孤立している中で、信頼している仲間から勧められて断れなかったというケースは多いですね。仲間から離れたあとも、一人で薬物を使うようになることが多いです。過去のつらい記憶から逃れるために、薬物に救いを求めるケースもあります。

ですが、薬物を使い続けることにより耐性がつき、より多くの薬物が必要になります。ODを繰り返すうちに効果が薄れてきて、薬を服用しても気持ちが楽にならず、しかし、やめようとすると苦しい、という状態に陥ります。

つまり、**「使っても地獄、使わなければなお地獄」**という泥沼状態です。

風間　暁さん

（自身も薬物乱用を繰り返していた経験から、現在はODをしている人の支援活動を続ける）

　当事者にODをやめろというのは逆効果です。まずは本人が薬物を使わないといられないほどつらい状況にあることを理解してほしい。その子がなぜODをするほどに追い詰められているのか。その根本にある苦しみに着目して、そこに寄り添うこと。
それらを**理解せず「やめなさい」といっても会話にはならないでしょう**。

本人がどんな苦しみを感じ、どんなことを願っているか、近くで見守り静かに寄り添う。そういう大人が必要なんです。ODは、大人や社会への期待を諦めた人の自己治療的なものですから。

「ハーム・リダクション」（被害の低減）は、

近年欧米諸国で注目されている新しい薬物対策で、
強制的に薬をやめさせるのではなく、健康や命を守るための治療と支援につないでいこうという考え方です。
場合によっては、リスクの少ない薬物の使い方を指導します。
食事の提供や生活の相談にも応じ、治療プログラムや自助グループにつないでいく。
社会から排除せずにつながっていくことで、たくさんの人が生き延びている。

GQ JAPAN　より

https://www.gqjapan.jp/article/20230622-toshihiko-matsumoto-interview-2

自分のしんどさも
放置しないで！！

まず、自分を大切に。
それと同じように相手も大切にする

自分を大切にするには

しんどくなる → 誰かに話す

ゲートキーパーには信頼し合える仲間が必要

相手を大切にするには

1. 否定しない
2. うなづき、あいづち
3. 受けとめる

※　受け容れるではなく、「受けとめる」

自分を大切にする人が、人を大切にできる

アドラー **「人間の悩みはすべて対人関係」**と言ったらしい

・好きになれない人がいる。ムカつくことがある。イラっとする等々
生活の場面ではネガティブな気持ちが起こることがある。あって当然。
「今、自分は○○な気持ちやな～」と気づくこと。その気持ちも自分の中に起こっているものなので大事にする。

愚痴、悪態のすすめ

・ネガティブな気持ちが起こった（しんどくなった）なら、その気持ちを誰かに話す
（ちゃんと聴いてもらう）
ここで大切なのは『**ちゃんと聴いてくれる人**』に話すこと
ちゃんと聴いてくれる人とは・・・他では話さない、否定しない、こちらの立場になってくれる人。

【誰にも言えない場合は、思いを紙に書いて、書いて書きなぐって…　破ってゴミ箱に捨てる】

まとめ

ゲートキーパーの役割

- いつもと違う様子に気づいたら声をかける
- 否定しないで、うなづき、あいづちをうちながら『聴く』
- 「死にたい」と言われたなら、『あわてない』『驚かない』『だじろがない』
- 「大変でしたね」と労いの言葉かけをする
- 必要ならば専門機関を紹介する
- 一人で抱え込まない

厚生労働省　薬剤師の方に　https://www.mhlw.go.jp/content/001411097.pdf

グループワーク

こういう時にはどう対応する？

4人１グループで話し合う

① 進行役　　②記録　　③発表者　　④タイムキーパー

の役割を決めてください。

ふりかえり

①感じたこと、考えたことを文字にする、話すことにより記憶に定着させる

②しんどかったことはここに置いて帰る

③確認（伝えたかったことが伝わったか？澤井側のこと）

ふ り か え り

1) 研修を終えて、今の気持ち

２）今日の研修で一番印象に残ったこと（言葉）

３）現場（実生活）でつかえるな、と思ったこと

４）気づいたこと、感じたこと、その他なんでも（わかりにくかったこと、疑問や質問など）

しんどい内容を最後までお付き合いいただき
ありがとうございました

しんどくなって、どこにも言うところがない場合は 「メンタルさぽーたーずLabo」にお電話ください。

毎月第二金曜日10時から13時無料相談日【06-6964-8766】

この時間以外は　留守電になっている時が多いので、

「○○で澤井の話を聞いた〇〇です」と

メッセージを残してくだされば折り返しします。

または下記「line」に登録してトークでお送りください。

【話を聞いて下さった特典 】

「メンタルさぽーたーず
Labo」ホームページ

「メンタルさぽーたーず
Labo」公式line