

今日から  
はじめよう！

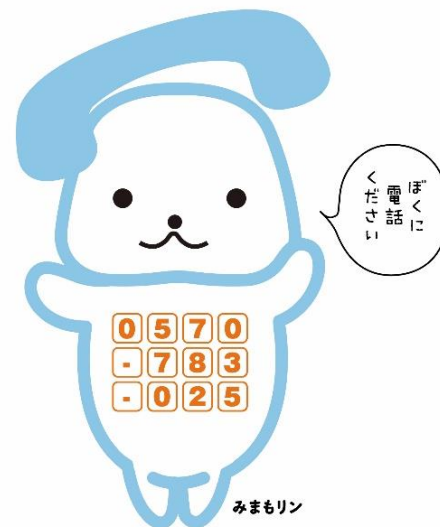
# ゲートキーパー

～あなたの周りに悩んでいる人、いませんか？～

---

期日：令和2年8月26日（水）

新潟県新発田地域振興局健康福祉環境部



一人で悩まないで。

# 今日の内容



- 1 自殺の実態を知ろう
- 2 ゲートキーパーとは？
- 3 ゲートキーパーの4つの役割
- 4 参考：こどものストレスサイン

# 1 自殺の実態を知ろう

令和元年の全国の自殺者数は…

**19,415人**

平均して、**1日に約 19人**  
**1時間に約 1人**  
が自殺により亡くなっています。

# 1 自殺の実態を知ろう

## Q1：自殺者数は交通事故死亡者数より多い？

A1：自殺者数の方が、交通事故死亡者数に比べ  
(            倍 ) 多くなっています。



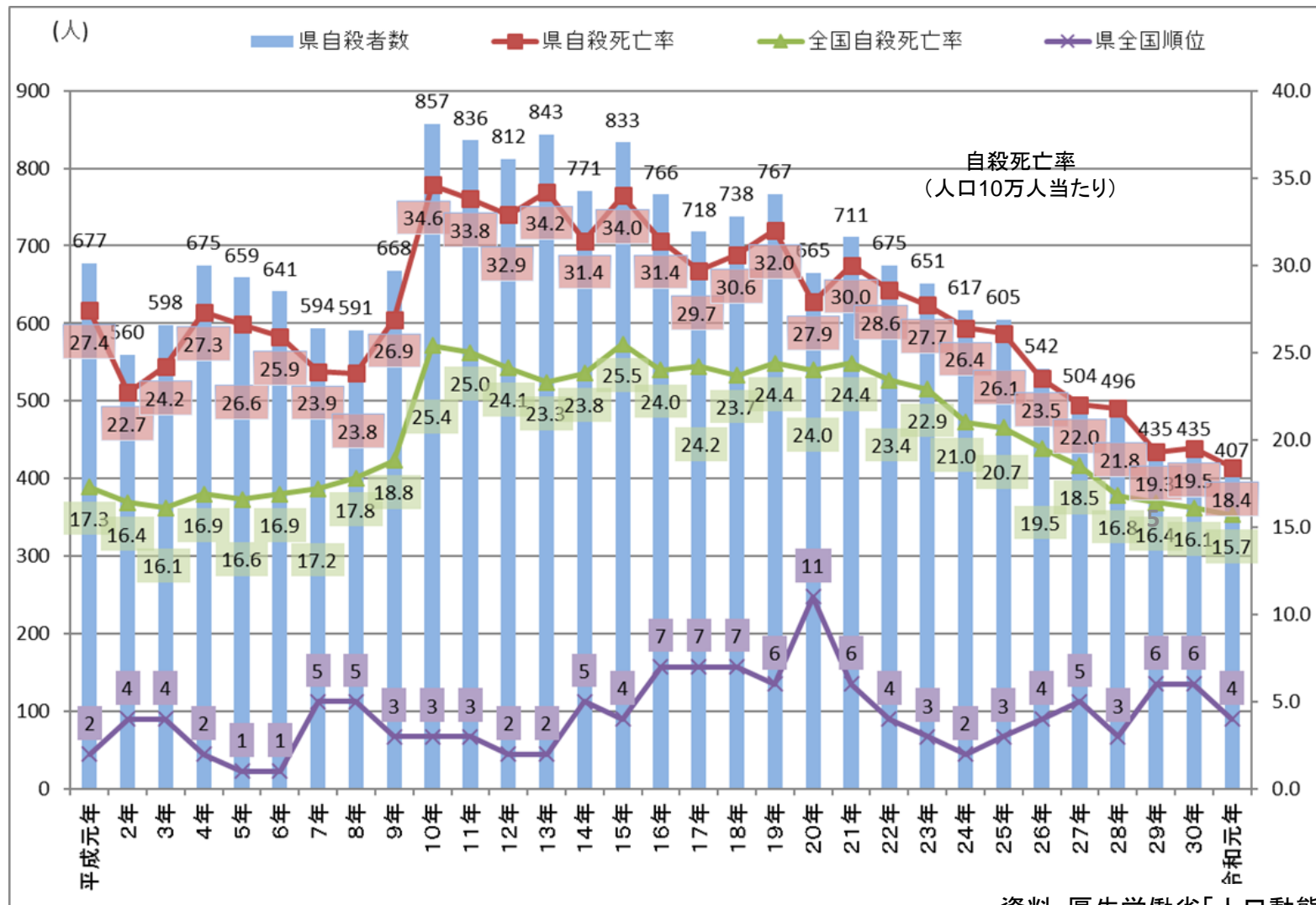
## Q2：新潟県は全国的にみて自殺が多い？

A2：残念ながら全国でも自殺死亡率が高い県です。  
令和元年は (            位 ) でした。



# 自殺者数・自殺死亡率の推移

● 令和元年の自殺者数は407人(概数)と前年と同数であったが、自殺死亡率は18.4と増加した。自殺死亡率は全国4位と依然として上位で推移。



資料: 厚生労働省「人口動態統計」

# 1 自殺の実態を知ろう

Q1：自殺が多いのは男性？女性？



A1：（ ）

Q2：どんな年代で自殺が多いのでしょうか？

A2：特に多いのは（ ）世代の男性です。  
他にも（ ）の自殺死亡率が高いです。

## ★30代以下の若い人について★

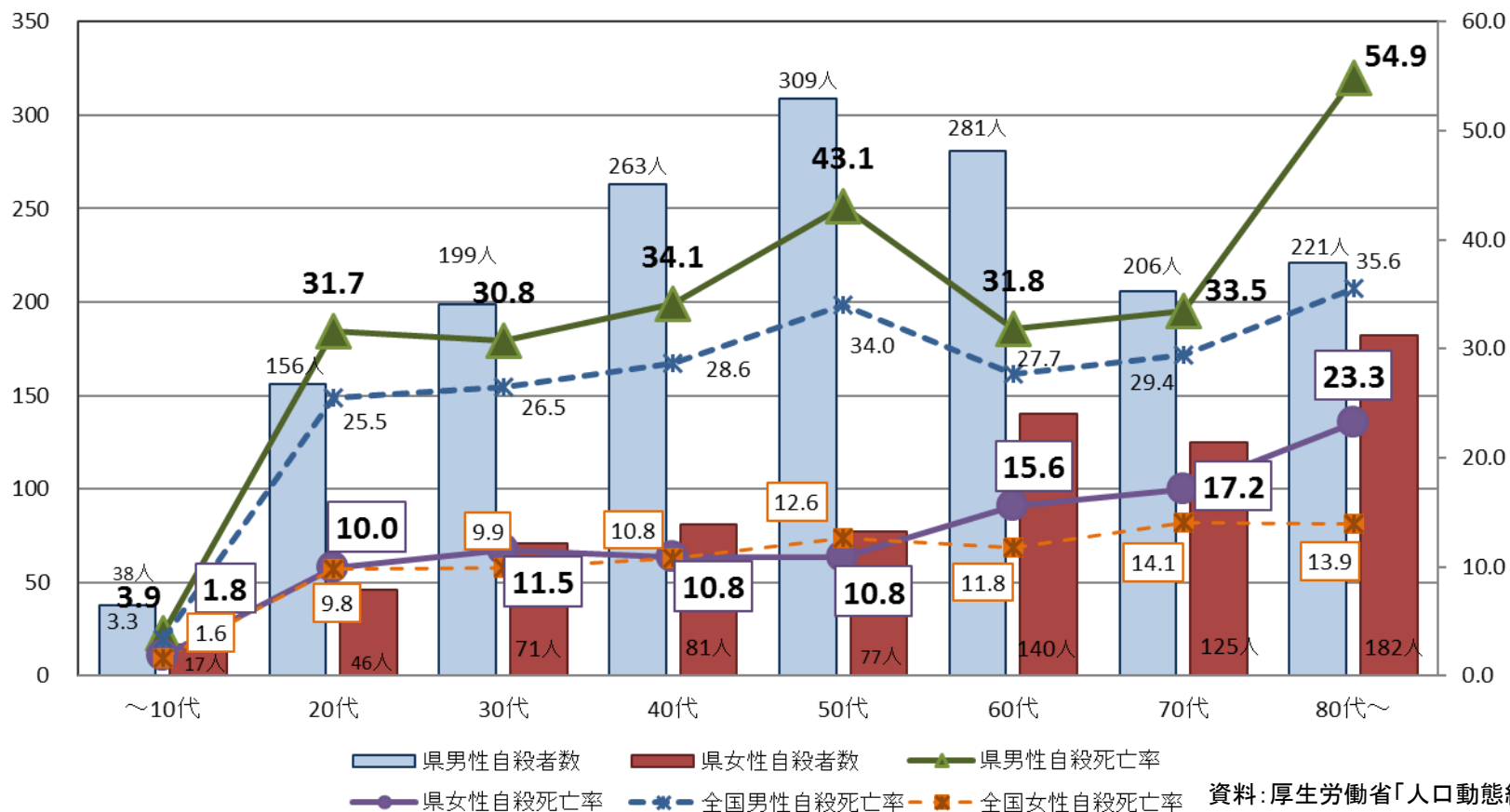
- ・ 10代後半から30代前半までの死因順位の第1位が「自殺」です。
- ・ 近年、働き盛り世代の自殺死亡率は減少傾向にありますが、それに比べ若年層はその減少幅が少なく、若い世代への自殺予防の取組が重要とされています。

# 新潟県：性別・年齢階級別 自殺者数・自殺死亡率 (H26~30)

- **全体** 自殺者数は減少傾向も自殺死亡率は上位で推移。
- **男性** 全年代で全国を上回り、20代、40代・50代、80代以上で乖離が大きい。
- **女性** 60代以上で全国との乖離が大きい。

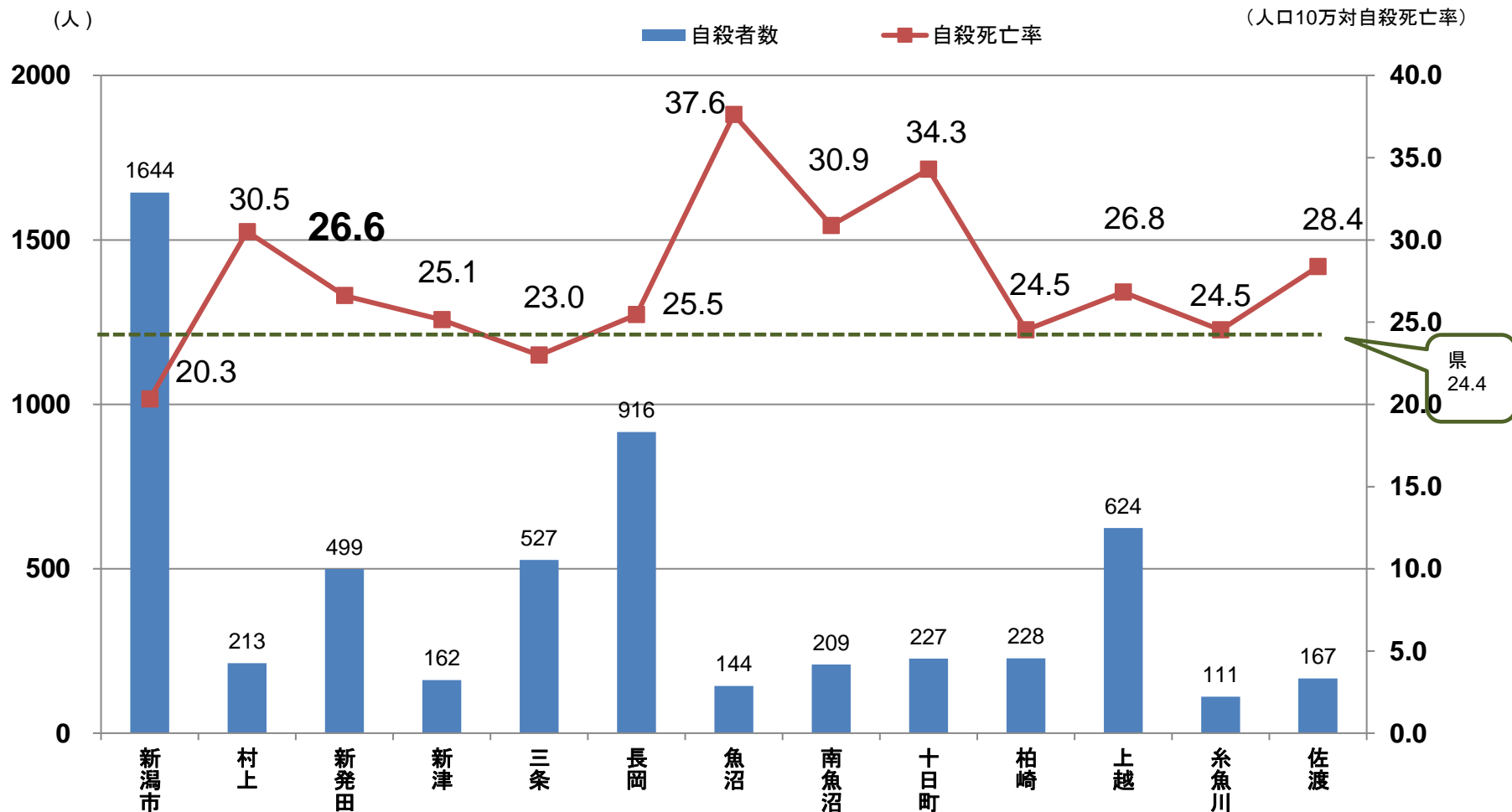
・自殺者数(人)

・自殺死亡率(人口10万人当たり)



資料：厚生労働省「人口動態統計」

# 新潟県：保健所管内別自殺死亡率（H21～H30）





## 2 ゲートキーパとは

Q : ゲートキーパーって何？



『悩んでいる人に気づき、声をかけ、話をきいて、必要な支援につなげ、見守る人』のことを言います。

Q : 専門家じゃなくても、ゲートキーパーになれるの？

特別な資格は必要ありません。**誰もがなれます。**

ゲートキーパーに求められるのは、専門機関につなぐための「**架け橋**」のような役目です。

行政等の窓口職員、民生委員、ボランティア、家族や同僚、友人など、様々な立場でゲートキーパーの役割を果たせます。

### 3 ゲートキーパーの4つの役割

①

## 気づき

家族や仲間等の  
変化に気づく

②

## 声かけ

一歩勇気を出して  
声をかける

③

## 傾聴

相手の気持ちに寄  
り添い耳を傾ける

④

## つなぎ

相談を勧める  
専門機関につなぐ

### 3 ゲートキーパーの4つの役割

①

## 気づき

家族や仲間等の  
変化に気づく



## 周りにこんな人はいませんか？

### 【働き方について】

- 以前よりケアレスミスが増えた
- やる気がなくなっている
- 提出物が遅れがちになった
- 遅刻、早退、欠勤が多くなった
- イライラしているように見える
- 仕事をやめたいと口にする
- 仕事に対しての責任感が薄れている
- 職場でコミュニケーションが減った
- 身のまわりが乱雑で散らかっている

### 【ふるまいについて】

- 服装や髪型を気にしなくなった
- 仕事中に眠そうな姿をよく見る
- 急にやせてきたり、太ってきた
- 以前よりタバコ、コーヒーを口にする
- 心ここにあらずで、ぼんやりしがち
- 「疲れた」「だるい」と良く言う
- 感情表現が激しくなった（又はなくなった）
- 見るからに体調が悪そうだ
- 上司に反抗的な態度を見せるようになった

当てはまる数が多い人がいたら、**声をかけたり、周囲に相談してください。**

### 3 ゲートキーパーの4つの役割

## こんな方には特に気づかいを…

#### ◆ 不平不満を言わずに、一人でがんばっている

責任感が強く、がんばり過ぎる人ほど、ぎりぎりまでがんばり、ダウンすることがあります。文句も言わずに一人で全て引き受けて疲れ果てているような人にはサポートを。

#### ◆ 残業時間が月100時間を超えている

仕事量が増え、例えば月の残業時間が100時間を超えるようだと、自覚はなくともストレスの影響が強く現れ始めます。

部下の残業時間を把握し、無理し過ぎていないか配慮を。



#### ◆ 異動して、半年以内である

職場のうつが多いのは、環境が大きく変わった異動直後。早く慣れよう、認められようと無理をしがちです。そして、その無理がもとでがんばりが空回りしてしまい、ついには無理がきかず、心の病気になることも。異動後の人には特に注意を。

### 3 ゲートキーパーの4つの役割

## こんな声かけをしてみてください



### 元気がなさそうだったら…

「元気がなさそうだけど、大丈夫？」

「何か悩んでる？力になれることはない？」

「何か心配事でも？よかったら話して」

## 声かけ

②

一歩勇気を出して  
声をかける

### 疲れが著しいようだったら…



「何だかきつそうだね。ちゃんと眠れてる？」

「大丈夫？ちょっと疲れてるんじゃない？」

「どうしたの？無理してるんじゃない？」

あなたの声かけが、相手に  
**話すきっかけ**  
を与えます。

### 3 ゲートキーパーの4つの役割

## こんな声かけをしてみてください



### 元気がなさそうだったら…

「元気がなさそうだけど、大丈夫？」

「何か悩んでる？力になれることはない？」

「何か心配事でも？よかったら話して」

## 声かけ

②

一歩勇気を出して  
声をかける

### 疲れが著しいようだったら…



「何だかきつそうだね。ちゃんと眠れてる？」

「大丈夫？ちょっと疲れてるんじゃない？」

「どうしたの？無理してるんじゃない？」

あなたの声かけが、相手に  
**話すきっかけ**  
を与えます。

### 3 ゲートキーパーの4つの役割

## 傾聴のポイント



- 話しやすい環境をつくる。

他の人には聞こえない、2人で話せる静かな環境が望ましい。

いきなりこころの不調を聞くのではなく、まずは体の具合を心配して話しかける方が良い場合も。

- 相手に共感する。「辛かったね。大変だったね」
- 相手のペースに合わせ、急かさない。時には沈黙も共有する。
- 相手をねぎらう。「大変だったね」「よくやってきたね」
- 話を聴いたら、感謝を示す。「話してくれてありがとう」

相手の気持ちに寄り添い耳を傾ける

③ 傾聴



**批判、安易な励まし、考えの押しつけはNG。**

- × 「あなたにも原因がある」
- × 「死ぬ気でやれば何でもできる」
- × 「考え過ぎだ」 等

### 3 ゲートキーパーの4つの役割

## 「つなぐ」ための声のかけ方

どこに行ったら良いかわからない…



相談窓口一覧や、相談ダイヤルの番号を渡し、相談を勧める。

**「こういう相談先があるけど、どうかな？」**



ひとりで相談するのは不安…

できれば、一緒に専門機関に付き添う。難しい場合、パンフレットや地図を渡し、行き易いように手助けする。

**「私も一緒に行くから、行ってみない？」**

相談を勧める  
専門機関につなぐ

**つなぎ**

④



### 3 ゲートキーパーの4つの役割

## 専門機関へのつなぎ方

「つなぐ」時は、相手に丁寧に情報提供してください。  
できたら、下記のような対応をとって頂けるとありがたいです。

- 専門機関に確実に行ってもらえるよう、相手の了解を得た上で、可能なかぎり、専門機関に直接連絡をとり、相談の場所や日時等を具体的に決め、相手に伝える。
- 場合によっては、日頃から本人が信頼している人（家族、上司等）に連絡をとり、協力をもらうことも有効。
- 特に、うつ病やアルコール依存症等の精神的な病気が疑われたり、自殺の危険性が高い場合は、医療機関や保健所、市町村等への相談を積極的に勧めてください。

相談を勧める  
専門機関につなぐ

つなぎ

④

### 3 ゲートキーパーの4つの役割

## 専門機関へのつなぎ方

「つなぐ」時は、相手に丁寧に情報提供してください。  
できたら、下記のような対応をとって頂けるとありがたいです。

- 専門機関に確実に行ってもらえるよう、相手の了解を得た上で、可能なかぎり、専門機関に直接連絡をとり、相談の場所や日時等を具体的に決め、相手に伝える。
- 場合によっては、日頃から本人が信頼している人（家族、上司等）に連絡をとり、協力をもらうことも有効。
- 特に、うつ病やアルコール依存症等の精神的な病気が疑われたり、自殺の危険性が高い場合は、医療機関や保健所、市町村等への相談を積極的に勧めてください。

相談を勧める  
専門機関につなぐ

つなぎ

④

【参考】

## こどものストレスサイン

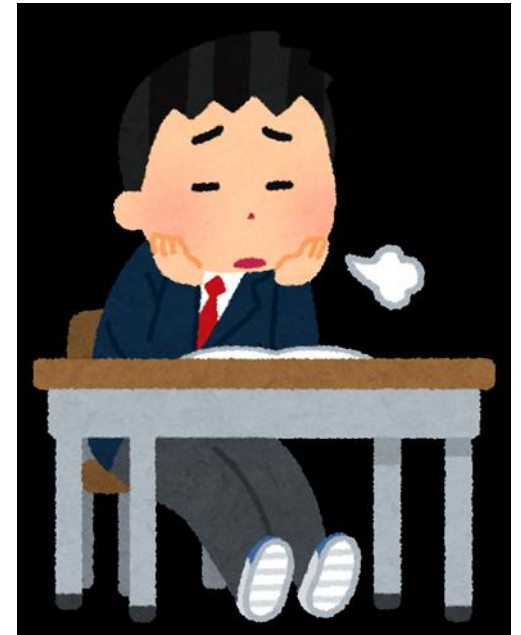
# “いつもと違う”に気がついてあげてください

子どもは危機に直面したり、環境の変化や人間関係などによって、ストレスを抱えると、多くの場合、心身にストレスサインが現れます。 \*ストレスサインとはここでは異変をさします

ストレスサインに気づき、早期に対応することによって、重症化を防ぐことが出来ます。

そのためには、日頃の観察がとても重要です。

(参考：厚生労働省「こころもメンテしよう」より)



## 【参考】 こどものストレスサイン

# “いつもと違う”に気がついてあげてください

### ◆行動の変化

- 学校に行きたがらない
- 学習への意欲が乏しくなる
- 家族に反抗的になる
- 休日でも家に閉じこもりがちになる
- ゲームや習い事など、好きなことでもやりたがらない
- 些細なことで物をこわしたり、人に攻撃的になる
- 何度も手を洗ったり、少しの汚れで着替えたりする
- 些細な物音に驚く
- 親のそばから離れない、強い甘えが見られる
- 一人になるのを嫌がる



【参考】

## こどものストレスサイン

“いつもと違う”に気がついてあげてください

### ◆からだの反応

- 食欲がない、あるいは偏食になる
- 体の痛みやかゆみを訴える
- 眠れない
- 夜尿が始まる、あるいは増える
- 以前には見られなかったチックが出たり、チックが激しくなる



## 【参考】 こどものストレスサイン

# “いつもと違う”に気がついてあげてください

### ◆表情や会話

- ぼんやりしている
- ささいなことで泣く
- 元気がない
- 喜怒哀楽が激しい、  
あるいは無表情になる
- 学校や友達のことを話したがらない
- 一方的に話し、会話が成立しない



【参考】 こどものストレスサイン

“いつもと違う”に気がついてあげてください

### ◆話を聴くときのポイント

- ・話してくれないときには、無理強いはいしない
- ・話してくれなくても、「いつでも聴くからね」と伝えて、待つ
- ・自分の弱い部分や不安を話すことには抵抗がある



～話してくれてありがとう～

【参考】 こどものストレスサイン

“いつもと違う”に気がついてあげてください

## ◆話を聴くときのポイント

- ・ アドバイスをするより、まずは  
「聴く」  
「受け止める」  
「共感する」
- ・ I（アイ）メッセージで話す  
「〇〇さんは、どうして最近△△なの？」  
→ 「私は、〇〇さんが最近△△で、  
心配しているんだ」





【参考】 こどものストレスサイン

“いつもと違う”に気がついてあげてください

◆ 話を聴いてもらったこどもは・・・

- ・ 真剣に聴いてもらうことで、子どもの自尊心が高まる、安心感を得られる
- ・ 感情を吐き出すことで、モヤモヤした気持ちがはれる
- ・ 人と話をするうちに、自分の問題が客観的に見られるようになり、どうすればよいのか見えてくることもある



【参考】

## こどものストレスサイン

# “いつもと違う”に気がついてあげてください

### ◆話を聴く時に気をつけてほしいこと

- 態度・腕組みをしたまま、視線を合わせない、他のことをしながら等
  - ・先入観を持たない
  - ・大きな声を出す、感情的に答える
  - ・同情しすぎる
- 言葉・否定をする（そんなはずはない、違う）
  - ・しかる、説教をする
  - ・話しを遮って自分の考えや気持ちを言う
  - ・自分の価値基準で判断する（そんなことおかしい）
  - ・原因を追及する（追い詰めてしまうこともある）



【参考】

# こどものストレスサイン “いつもと違う”に気がついたら

## ◆一人で抱え込まないでください

家庭・学校・医療機関や相談機関など  
地域の関係機関が協力して見守っていくことで  
子どもの発しているストレスサインを改善することが  
出来る場合があります。



## 【参考】

# 10代にもある「こころの病気」

## ● 不安障害

不安障害はストレスが引き金になって起こることが多いこころの病気です。「恐怖心や集中困難」「ちょっとしたことでビックリする」等このころのサインと共に、「寝つきが悪い」

「筋肉がコチコチに硬くなる」「疲れやすい」「のどに何か詰まった気がする」等の身体のサインもあります。

強い不安を感じる場面では、急に心臓がドキドキしたり、死ぬのではないかという恐怖を感じる「パニック発作」を起こすこともあります。こんな時は早めに専門家に相談しましょう。

## ● 統合失調症

統合失調症は、現実と非現実の境目が曖昧になって考えのまとまりが悪くなる病気です。「周りに誰もいないのに声が聞こえる」「周りの人が自分に危害を加えようと企んでいる」等のサインの他、順序立てて物事を考えることができない、意欲が低下して身の回りのことをするのがおっくうになる等のサインも出てきます。

こういったサインが出てきて、こころが不安定になり、できていたことができなくなった、家から出られない、眠れなくて辛い、という時は早めに専門家に相談しましょう。

## ● うつ病

うつ病は、こころのエネルギーを失って、くたくたに疲れた状態です。自分を責める気持ちが強くなり、将来に希望がもてなくなったり、「消えてしまいたい」と考えたりすることもあります。

「何となくうつっぽい」くらいの軽いうつ状態なら、自然によくなることもありますが、こころも体もつらくて、これまでできていたことができなくなっているようなら、誰かの助けが必要です。

一人で抱え込まず、家族やカウンセラーなど信頼できる人に話をしてみましょう。早めに専門家に相談することも大切です。

参考)

# 弱音を言い合える職場づくりを目指しましょう

① 温かい人間関係は  
明るいあいさつから

☀ おはよう ♪



人から相談され  
やすい人になろう

②

自分が相談する立場だったらと  
考え、話しやすい人になれるよ  
う努めましょう。

実務的サポートと  
情緒的なサポート

③ 困っている人がいる時、自分  
はその人にどちらのサポート  
ができるか考えてみてください。

自分も人に相談できる  
勇気を持ちましょう

④

自分自身が相談できる人はいま  
すか？困った時に相談すること  
はビジネススキルの1つ。相談  
相手を持つことは大切です。

「どこに相談したらいいの？」  
という時は…

## こちらの窓口をご活用ください

県内の様々な相談機関が載っています。  
「**こころの相談 にいがた**」で検索してください。

聖籠町保健福祉課  
**0254-27-6511**

新潟県こころの相談ダイヤル  
もご利用ください。

(毎日24時間)

**0570-783-025**



新発田保健所  
**0254-26-9133**

新潟県自殺予防キャンペーンキャラクターみまもリン

# ご協力ありがとうございます！

新潟県 × アルビレックス新潟

アルビレックス新潟  
藤田 和輝 選手

## 守れ、ニイガタのいのち。

大切な人の変化に気づいたら、「どうした?」と声をかけてください。

このころの相談 にいがた 検索

© ALBIREX NIIGATA. www.albirex-niigata.co.jp

新潟県 × アルビレックス新潟

新潟県自殺予防キャンペーン

アルビレックス・ファミリー

## 守れ、ニイガタのいのち。

© ALBIREX NIIGATA

新潟県こころの相談ダイヤル 毎日24時間対応

相談はこちらへ ナビダイヤル なやみ なしにいがた

**☎0570-783-025**

下越地域いのちと こころの支援センター ☎0254-28-8880	中越地域いのちと こころの支援センター ☎0258-88-0070	上越地域いのちと こころの支援センター ☎025-524-7700
新潟県精神保健 福祉センター ☎025-280-0113	新潟市こころの 健康センター ☎025-232-5560	

こころの相談 にいがた 検索

スマートフォンは  
こちらから

ご清聴ありがとうございました



こころの相談 にいがた

—たった一人のあなたです たった一つの命です—