

誰でも

ゲートキーパーテキスト

おたがい、支えあいだづ。



自殺対策キャラクター
アイばあちゃん
アイばあちゃんの「アイ」は
支え合いの「アイ」、
Iwateの「アイ」です。

岩手県自殺予防宣言
みんなでつなごう
いのちとこころの絆

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、
必要な支援につなげ、見守る人のこと。
県民一人ひとりがゲートキーパーとしての意識をもち、
つながり、支えあっていきましょう。



監修: 岩手医科大学 医学部 神経精神科学講座
大塚耕太郎 教授

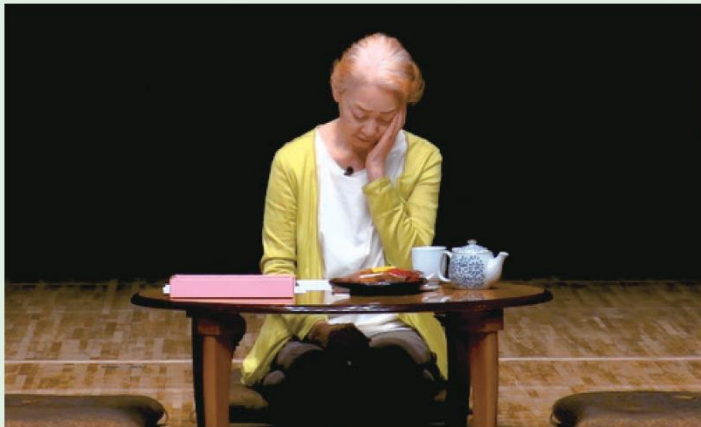
協力: 岩手医科大学医学部災害・地域精神医学講座
岩手県こころのケアセンター

もくじ

■ 気づきのポイント	02
■ 声かけのポイント	03
■ 話を聴くときのポイント	05
■ つなぎ・見守りのポイント	06
■ 対応のポイント	07
■ ゲートキーパー養成ビデオ [テキスト]	
・ 健康の悩みを抱えている女性（ありがちな対応）編	09
・ 健康の悩みを抱えている女性（適切な対応）編	11
・ 解説編：健康の悩みを抱えている方への対応	17
・ 仕事を失い悩んでいる男性（ありがちな対応）編	21
・ 仕事を失い悩んでいる男性（適切な対応）編	23
・ 解説編：仕事を失い悩んでいる方への対応	29
・ 介護に疲れ気分がすぐれない男性（ありがちな対応）編	33
・ 介護に疲れ気分がすぐれない男性（適切な対応）編	34
・ 解説編：介護に疲れ気分がすぐれない方への対応	43
■ ゲートキーパーについてもっと知りたい方は	46
■ 誰でもゲートキーパー受講証	

～気づきのポイント～

なんだかいつもと様子が違うと感じたら、何か悩みを抱えているかもしれません。



- 体調が悪そう
- 元気がない
- 以前より
痩せてきている
- 外出が減った

- ため息ばかり
ついている
- 夜眠れていない
- 食欲がない



- 疲れている様子



～声かけのポイント～

あなたの身近で悩んでいる方がいたら…
温かく声をかけてみましょう。
悩んでいる状況を見捨てずに
心配していることを伝えてみましょう。



◎健康の悩みを抱えている…



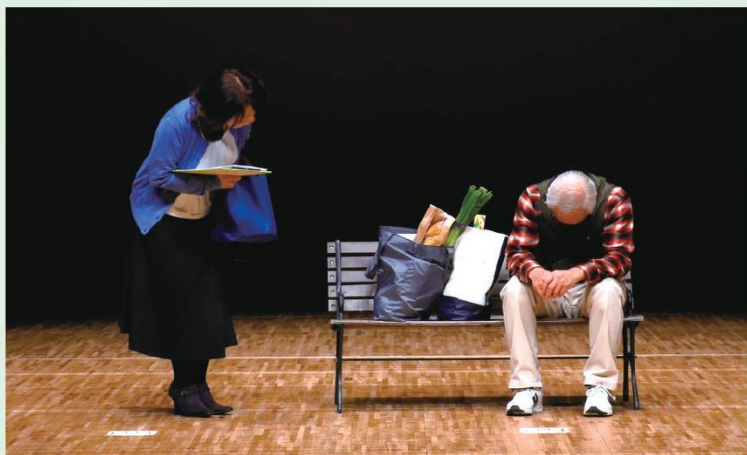
「なんだか
体調悪そうだけど
大丈夫？」

◎仕事を失い悩んでいる…



「だいぶ疲れている
ようだけど」

◎介護につかわれている…



「だいぶ
お疲れのように
みえたので」

なぜ声かけが 必要なの？



悩みを抱えている人は、様々な不安や心配から一人で悩みを抱えてしまうことがあります。

- ◎結局自分で解決するしかないのではと
考えてしまう
- ◎どのように相談したら良いかわからない
- ◎話しても自分の気持ちを
わかってもらえないのではと不安になる

など、一人で悩みを抱えている方は、孤独感や絶望感を感じているため、気づいたら声をかけて話をよく聴き、一緒に悩み、考えることが孤立を防ぎ安心を与えます。

～話を聴くときのポイント～



「話を聴くだけでは何もならない」と感じる方もいらっしゃると思いますが、傾聴は悩みを抱えている方への大きな支援となります。



うなづく、相づちをうつなど、真剣に聴いているという姿勢が伝わるように。

相手の気持ちを否定したり、相手を責めたりせず、つらさを理解しようという気持ちで。「それはつらいですね」



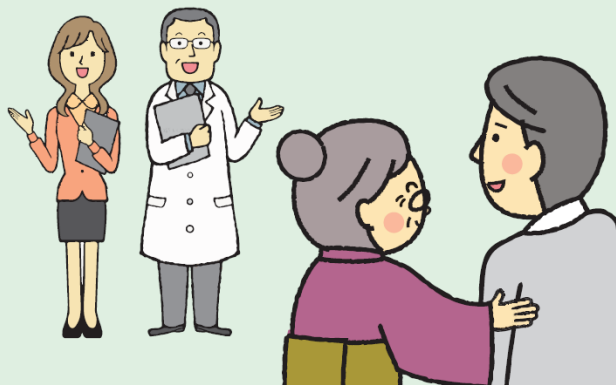
気持ちを打ち明けてくれたことやこれまで苦勞してきたことにねぎらいを。「よく話してくれたね」「これまでよくがんばってきたね」。

～つなぎ・見守りのポイント～

ゲートキーパーの大切な役割は、
悩んでいる人が専門家に
つながる前の初期対応です。



- 相談先について**情報提供を丁寧に行い**、
場合によっては一緒に相談に行くなど、
適切な専門家につながるよう支援する
ことが大切です。



- 中には声をかけても、専門家の相談を
望まれないことや相談先につながらない
方もいらっしゃるかもしれません。
そのような場合でも、**温かく見守る**こと
が支援の第1歩です。

～対応のポイント～

【健康の悩みを抱えている方への対応】

地域で健康問題を抱えて生活している方は少なくありません。地域で健康問題を支援するには、医療、福祉、行政、そして、地域などが輪になって支えていくことが大事です。病気に苦しむ方にゲートキーパーとしてところに寄り添い、支援しましょう。

【仕事を失い悩んでいる方への対応】

仕事を失い悩んでいる方に出会ったときは、暮らしの悩みにも視点をあててください。専門家への相談が役立つこともありますので、窓口に行くことをすすめたり、支援にかかわる従事者へつなげることもサポートになります。情報提供にあたっては、行政機関が発行している相談機関一覧も役に立ちます。

【介護に疲れ気分がすぐれない方への対応】

介護を行う家族などは、心身の不調をきたすことがあります。加えて、相談先がわからないことや社会的な交流の減少などにより、ひとりで悩みを抱えてしまうこともあります。支援では、温かく接し、傾聴し、関係機関を紹介したり、体調不良や心身の不調が見られる時にはかかりつけ医への相談をすすめることも大切です。

おたがい、支えあいだづ。



自殺対策キャラクター
アイばあちゃん
アイばあちゃんの「アイ」は
支え合いの「アイ」、
Iwateの「アイ」です。

岩手県自殺予防宣言
みんなでつなごう
いのちとこころの絆

【健康の悩みを抱えている女性（ありがちな対応）】編



佐藤さんの長女 佐藤さん

70歳代の佐藤さんはご主人が半年前に亡くなりました。
最近体調の悪さを感じていたところに、長女が訪ねてきました。

佐藤さん：だるくてつらいなあ…

長女：お母さん、なんだいるんじゃない。
返事がないからいないのかと思った。

× **サインに気づかない**

佐藤さん：体調が悪くて、
起きているのもつらくてね…

長女：でも、こうやって起きてこれているんだから、
大丈夫そうね。 × **つらさを軽んじる**

佐藤さん：寝てばかりはられないから、
頑張って起きてるんだよ。
こうやっていてもつらくてね。

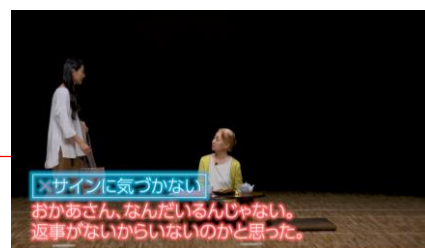
長女：お医者さんには相談したの？

× **寄り添わない質問**

佐藤さん：う～ん。
来週に行く日になってるんだよ。

長女：それじゃあ、
その時にお医者さんに相談してみたら
いいんじゃない。 × **一方的な提案**

佐藤さん：お父さんがいてくれたら、
お医者さんにも
連れて行ってもらえたらうに。



長 女：お父さん亡くなって、半年もたつたよ。
お母さんがしっかりしないと。

× 安易な励まし



佐藤さん：そうなんだけど。

長 女：来週、お医者さんのところに行ったら、
まず、相談してみることだね。

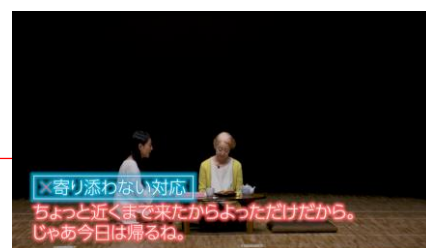
× 一方的な提案・つながない



佐藤さん：わかった…（うなだれる）

長 女：ちょっと近くまで来たからよっただけだから。
じゃあ今日は帰るね。

× 寄り添わない対応



〔健康の悩みを抱えている女性（適切な対応）〕編



佐藤さんの長女 佐藤さん

70歳代の佐藤さんはご主人が半年前に亡くなりました。
最近体調の悪さを感じていたところに、長女が訪ねてきました。

佐藤さん：だるくてつらいなあ…

長女：お母さん？ ← **気づき**
お母さん、なんだか体調悪そうだけど
大丈夫？ ← **声かけ**

佐藤さん：具合が悪くて、
起きているのもつらくてね…

長女：電話の声が元気なかったから
心配して来てみたんだよね…
← **心配していることを伝える**

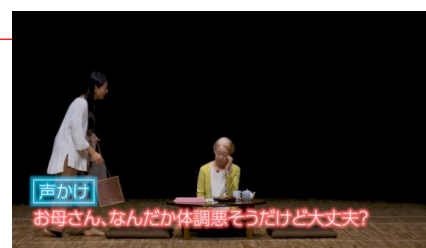
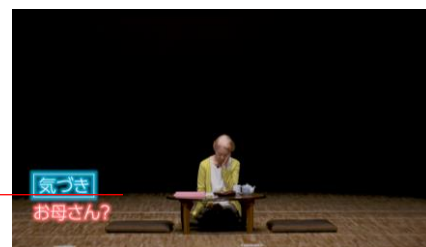
佐藤さん：ごめんね。迷惑かけて。
みんなに話すと心配するだろうからと思って、
話さなかったんだけど、
最近、血圧も高くて…
それにお腹の調子もよくないんだよね…

長女：それは、つらかったねえ。
← **傾聴・相手のつらさを理解する**
お母さん、話してくれてありがとう。
← **話してくれたことへのねぎらい**

佐藤さん：朝起きるのも大変で、
やっとの思いで起きる感じなんだよ。

長女：病院には行ってるの？ ← **話を深める質問**

佐藤さん：うん。
来週に行く日なんだけどね。



長 女：それじゃあ、
その時にお医者さんに相談してみたら
どうかなあ。 ← **相談の勧奨**

佐藤さん：（思い悩んでいる）

長 女：一緒に行こうか？ お母さん。

← **サポートすることを伝える**

佐藤さん：そうだね。
申し訳ないね。
ありがとう。

長 女：相談してみるといいと思うよ。

← **相談することを支持する**

佐藤さん：ありがとう

長 女：ご飯は食べれているの？

← **体調を気遣う質問**

佐藤さん：おなかの調子が良くないし、食欲もないから
あまり食べていないんだよね。

長 女：そうなんだ…
前にあった時より痩せているなあ
と思ったんだよね… ← **傾聴**

佐藤さん：お父さんが亡くなってから
食事を作るのも面倒で、
ひとりだから何でもいいやって
適当にしていたしね。
食事だけじゃなくていろんなことが面倒だね。

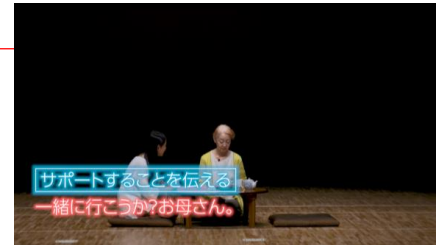
長 女：いろんなことが面倒になってたんだね。

← **傾聴**

佐藤さん：洗濯も掃除もね。どうせ、ひとりだし。

長 女：（うなずく） ← **うなずき**

佐藤さん：お父さんがいてくれたら、
お父さんのためになって思ってたけど。
なんでお父さんいなくなっちゃったのかなあ。



長 女：お父さんいなくなって、さみしいよね。

← 傾聴・共感する

佐藤さん：お父さんは、
自分が体調悪い時にすぐ気づいてくれて、
病院に連れて行ってくれたりしたんだよね。
そういうことを思い出すと、もう、
気遣ってくれるお父さんはいないんだって、
とっても悲しくなるんだよね。
この先こうやってひとりなのかと思うと、
とっても暗い気持ちになるんだよね。



長 女：この先のこと考えると、
暗くなっちゃうんだね。 ← 傾聴

佐藤さん：うん。いろいろ考えちゃうしね。
夜中にもっと具合悪くなったらどうしよう
とか、このまま孤独死しちゃうのかなとか。
考えると夜も眠れなくなったりして。



長 女：夜眠れなくなったりもしてたんだ…

← 傾聴

佐藤さん：そうなんだよ。
眠れても夜中に目が覚めて、
そこからまた眠れなくなったり。
朝もだるくて、起きたくないんだよね。



長 女：それは、つらかったね。 ← ねぎらい

ねえ、食欲がなくなったり
眠れなくなったりしたのは、
いつぐらいからなの？ ← 質問



佐藤さん：体調が悪いなあと思ったのが、
お父さんの49日過ぎたころからだね。
そこから少しずつ、食欲がなくなって、
眠れないなあと思ったのは、そうねえ、
1か月くらい前からかなあ。



長 女：そうだったんだ… ← 傾聴
だいぶ我慢したんだね。 ← ねぎらい

佐藤さん：まあ休み休みやっていけば、
なんとかなっていたから。
老人クラブの集まりにも
声かけてもらうけど、
こんな状態だから、
お父さん亡くなって日が浅いからって、
断ったりしてたんだよね。

長 女：老人クラブの集まりに
最近行っていなかったんだねえ。
お父さん元気だったときは、
一緒に行っていたよね。 ← 傾聴

佐藤さん：なんだか、ひとりで行くのが億劫だね。
行けば、お父さんの話をされるし、
ひとりでどうしてるとか聞かれるし。
この前は、お父さん亡くなって
もう半年も経ってるんだから、
いつまで悲しんでんだと言われてね。
まだ半年しかたっていないのに…

長 女：そうだよね。
まだ半年しかたっていないんだもんね。

← 傾聴
まだ悲しいのは無理ないよ。 ← ねぎらい

佐藤さん：ありがとう。
そうしてもらえると安心するよ。
いつまでもこんな悲しい思いをするのは
自分だけなんじゃないかって思って、
話せなかったんだよね。

長 女：お母さん話してくれてありがとう。
← 話してくれたことへのねぎらい



長 女：来週、先生のところに行ったら、
お腹の調子が悪いことだけじゃなく
食欲がないとか、眠れないとか、
まだ悲しい想いでいる事なんか
相談してみよう。 ← **相談の勧奨**



佐藤さん：そうだね。そうしようかね。

長 女：この前、雑誌で見たんだけど、
食べれないとか眠れないとかが、
2週間以上つづくと、
うつの可能性があるんだって、
書いてあったんだよね。
その症状がお母さんの様子に
当てはまると思うんだ。 ← **情報提供**



佐藤さん：私がうつかい？

長 女：詳しくはわからないんだけどそれには
夜眠れなかったり、食欲がなかったり、
落ち込む気持ちが強かったり、
今まで楽しめていたものが
楽しめなくなったりすることが
2週間以上つづくと心配なんだって。
その時は「相談した方がいい」って
書いてあった。 ← **情報提供**



佐藤さん：そうかあ。
だいぶ、こんな感じがつづいているからねえ。



長 女：先生は以前のお母さんを知っているから、
以前と違う様子もわかって
もらえるんじゃないかな。 ← **情報提供**



佐藤さん：そうだね。話してみようかね。

長 女：もし、話しにくかったり、
うまく伝えられなかったりしたら、
私が代わりに伝えてあげるから。

← **つなぎ・サポートすることを伝える**



佐藤さん：その時はお願いするね。
ありがとう。

長女：そういえば、地域には、老人クラブの他に、
公民館とかでふれあいサロンっていうのも
やっているみたいだよ。
集まったみんなでお茶のみながら
話をしているみたい。
ときどき保健師さんが来て
健康相談もしてくれるみたいだけど。

← 情報提供

佐藤さん：サロンねえ。
たくさん人が来ているんでしょう。
たくさんひとがいるところはねえ。

長女：たくさん人がいるところには
あまり行きたくないと思っているんだね。

← 傾聴

佐藤さん：うん。
なんだか、まだ、そんな元気ないからね。

長女：まずは先生のところでみてもらって、
これからのことは一緒に考えていこう。
サロンも体調よくなって、
行ってもいいかなって思った時に
考えたらいいよ。 ← 見守り

佐藤さん：そうだね。そうしてもらえると助かるよ。

長女：わかった。
じゃあ、また来週来るから。
お母さん無理しないで休んでてよ。
なんでも遠慮しないで相談してね。

← 見守り

佐藤さん：助かるよ。本当にありがとう。



ゲートキーパーの役割

気づき

声かけ

傾聴

つなぎ

見守り

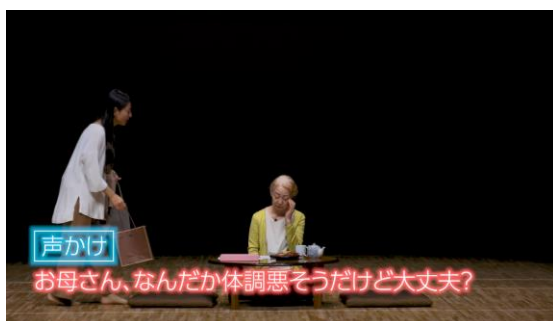
気づきのポイント



なんだかいつもと様子が違うと感じたら、何か悩みを抱えているかもしれません。

- 具合が悪そう
- 起きているのも、つらそう
- 元気がない
- 食欲がない
- 家事がめんどろ
- 朝、だるい
- 悲しくなる
- 気持ちが暗くなる

声かけのポイント



身近に悩んでいる方がいたら、温かく声をかけてみましょう。

「なんだか体調悪そうだけど大丈夫？」

悩んでいる状況に目を向け心配していることを伝えてみましょう。

「電話の声が元気なかったから心配で来てみたんだよ。」

なぜ声かけが必要なの？

悩みを抱えている方は、様々な不安や心配から一人で悩みを抱えてしまうことがあります。

- **自分で解決するしかないのではと考えてしまう**
- **どのように相談したら良いかわからない**
- **話しても自分の気持ちをわかってもらえないのではと不安になる**

など、一人で悩みを抱えている方は、孤独感や絶望感を感じているため、気づいたら声をかけて話をよく聴き、一緒に悩み、考えることが孤立を防ぎ安心を与えます。

傾聴のポイント



「話を聴くだけでは何もならない」と感じる方もいらっしゃると思いますが、傾聴は悩みを抱えている方への大きな支援となります。

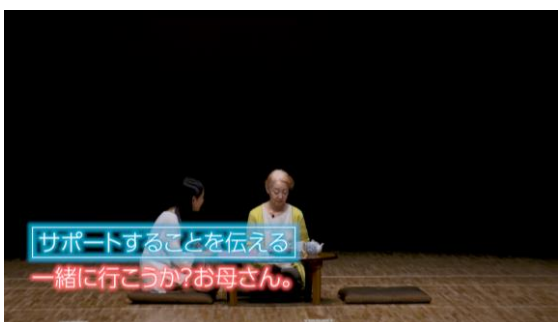
うなづく、相づちをうつなど、真剣に聴いているという姿勢が伝わるように。相手の気持ちを否定したり、相手を責めたりせず、つらさを理解しようという気持ちで。

「それは、つらかったね。」

気持ちを打ち明けてくれたことやこれまで苦労してきたことにねぎらいを。

「これまでよく頑張ってきたね。」

「話してくれてありがとう。」



相談先について**情報提供を丁寧に行い**、場合によっては一緒に相談に行くなど、**適切な専門家につながるよう支援**することが大切です。

「お医者さんに相談してみたら？」
「一緒に行こうか？お母さん。」

中には声をかけても、専門家の相談を望まれないことや相談先にすぐにつながらない方もいらっしゃるかもしれません。そのような場合でも、**温かく見守ることが**支援の第1歩です。

「なんでも遠慮しないで相談してね。」
といった言葉をかけ見守っていきましょう。



地域で健康問題を抱えて生活している方は少なくありません。

地域で健康問題を支援するには、**医療、福祉、行政、そして、地域などが輪になって支えていくことが**大切です。

病気に苦しむ方にゲートキーパーとしてここに寄り添い、支援しましょう。

おたがい、支えあいだづ。



自殺対策キャラクター
アイばあちゃん
アイばあちゃんの「アイ」は
支え合いの「アイ」、
Iwateの「アイ」です。

岩手県自殺予防宣言
みんなでつなごう
いのちとこころの絆

【仕事を失い悩んでいる男性（ありがちな対応）】編



鈴木さん(妻) 鈴木さん(夫)

50歳代の鈴木さんは半年前にリストラされ現在求職中ですが、最近、眠れないなど体調の悪さを感じていました。求職活動から帰宅した鈴木さんを妻が迎えます。

鈴木さん(夫)：この年になると
なかなか仕事みつからないなあ。
貯金も底をついてきたし、
俺もう駄目かなあ…

鈴木さん(夫)：ただいまあ。

鈴木さん(妻)：お帰りなさい。早く帰って来たのね。
今日はどうだった？ 仕事見つかった？

× サインに気づかない

鈴木さん(夫)：うーん、なかなかいい仕事がなくてね。

鈴木さん(妻)：仕事がないって。
見つけてもらわないと、困るのよ。
子供の学費もあるし、
住宅ローンもあるし。

× 寄り添わない対応

鈴木さん(夫)：ごめん。迷惑かけるね。

鈴木さん(妻)：いいんだけども。
仕事選べる年齢じゃないから、
どんな仕事でもいいんじゃない？
支払いのこともあるから、
まずは仕事に就くことが先だと思うわよ。

× 責めるような対応・一方的な提案



鈴木さん(夫)： そうだよなあ・・・
なんでもいって言うわけには・・・
最近からだの調子も悪いから、
肉体労働はむずかしい。
今までやったことのない仕事は
また一から覚えるのも大変だし。

鈴木さん(妻)： 鈴木さん(妻)： 困ったわねえ・・・

× 自責感をあおる

鈴木さん(夫)： この前、
健康相談のチラシを見つけたから
相談しようかと思ったんだけど。



鈴木さん(妻)： う～ん。
でもね、健康相談って言うよりは、
職業相談の方が先だと思うわよ。
仕事が見つければ、
きっと体調も良くなるわよ。

× 決めつけ



鈴木さん(夫)： そうだなあ。

鈴木さん(妻)： 仕事が見つければ
すべてが解決すると思うわよ。
頑張る。 × 安易な励まし



鈴木さん(夫)： (ため息) そうだなあ。

【仕事を失い悩んでいる男性（適切な対応）】編



鈴木さん(妻) 鈴木さん(夫)

50歳代の鈴木さんは半年前にリストラされ現在求職中ですが、最近、眠れないなど体調の悪さを感じていました。求職活動から帰宅した鈴木さんを妻が迎えます。

鈴木さん(夫)：ただいまあ

鈴木さん(妻)：お帰りなさい。お疲れになったでしょう。

← **気づき・ねぎらい**

鈴木さん(夫)：ありがとう。

君にはいつも苦勞をかけるね。

鈴木さん(妻)：だいぶ、疲れているようだけど。

← **声かけ**

鈴木さん(夫)：うーん、

今日も仕事を探しに行ってきたんだけど、
なかなかいい仕事が見つからなくてね。

鈴木さん(妻)：そうだったのね。 ← **傾聴**

鈴木さん(夫)：貯金も底をついてきたんじゃないかと
ずっと心配で。

君や子どもたちには、
苦勞かけてしまって、申し訳ないよ。

鈴木さん(妻)：かえってつらい思いをさせてしまっ
たのね。 ← **傾聴・共感的姿勢**

体調は大丈夫？ ← **体調の確認**

鈴木さん(夫)：これからのことを考えると、

夜、眠れなくてね。

仕事のことや生活費や、ローンの支払い、
子どもたちの学費のことなど、
いろいろ考えてしまっ



鈴木さん(妻)：ひとりで抱えさせてしまっていたのね。
ごめんね。 ← 傾聴・ねぎらい



鈴木さん(夫)：君には、本当に迷惑かけてしまって、
申し訳ないよ。



鈴木さん(妻)：食欲もなくなってたし、
痩せてもきているから心配していたのよ。
← 心配していることを伝える
話をしてくれてありがとう。



← 話してくれたことへのねぎらい
私も一緒に考えていきたいと
思っているから。

← 一緒に考える姿勢

鈴木さん(夫)：ありがとう。
でも仕事やお金のことだから、
自分で解決しないと。



鈴木さん(妻)：この前の広報にね、
相談窓口の一覧っていうのがのっていて、
暮らしの相談っていうのがあってね、
お金のことも相談ができるみたいなの。

← 情報提供・つなぎ

鈴木さん(夫)：そうなんだ。
相談できるところがあるんだあ。
でも、相談しづらいなあ。



鈴木さん(妻)：もし、相談しにくいようだったら、
私も一緒に相談に行ってみるといのは
どうかなあ。 ← つなぎ・支援の表明



鈴木さん(夫)：そうだなあ。
そうしてくれると助かるな。
ありがとう。



鈴木さん(妻)：一緒に考えていきましょう。
← 見守り、一緒に考える姿勢

鈴木さん(夫) : 思いきって話をしてよかったよ。
話を聴いてくれてありがとう

鈴木さん(妻) : こちらこそ、話してくれてありがとう。

←話してくれたことへのねぎらい

鈴木さん(夫) : 何から相談したらいいんだろうなあ…
お金のこともそうだし、
仕事のこともそうだし、体調は悪いし…
何から手を付けたらいいか。
考えても考えてもいい案は見つからないし、
仕事が見つければ
全部解決するような気もするけど、
仕事は見つからないし、
見つからないとお金はないし、
支払いも迫っているし、
ああもうどうしたらいいのか…

鈴木さん(妻) : もうどうしたらいいかわからないくらい
悩んでいるのね…

←傾聴・くりかえし

鈴木さん(夫) : 誰にもこのつらい気持ちは
わかってもらえないんだよ。
ハローワークに行っても、仕事を選んでい
るから見つからないんだとか、
死ぬ気で頑張ればどんな仕事も
できるんだからとか言われて。
今まで事務職だったから同じような仕事に
就ければと思っていたけど、
そんなのはないって、一蹴されちゃった。

鈴木さん(妻) : (うなづく) ←うなづき

鈴木さん(夫) : 俺は今まで何してきたんだろうって
思うんだよね。
がんばって仕事してきたのに、
今までのこと何にも役に立たないなんて。



鈴木さん(夫)：俺なんてもう
いなくなってもいいんじゃないかって
思ったりするんだよ。

鈴木さん(妻)：いなくなってもいいって思うほど
追い詰められていたのね… ← **傾聴**

鈴木さん(夫)：もう、仕事が見つからなきゃ
どうしようもないだろ。
何にも始まらないじゃないか。
お金がないと。
子どもの学費だってあるし
苦労かけられないだろう。
子どもには苦労させたくないんだよ。
そう思って頑張ってきたけどもう無理だよ。
相談してもいい方法なんてないんだよ。
行っても無駄かもしれない…
もう、死ぬしかないかも…

鈴木さん(妻)：死ぬことを考えるほどだったのね。

← **自殺念慮の確認**

鈴木さん(夫)：ああ。
その方が楽になるだろ、おれも、君たちも。

鈴木さん(妻)：具体的に考えたりもしてたの？

← **計画性の確認**

鈴木さん(夫)：死んだら
みんなが楽になるだろうなって思って…

鈴木さん(妻)：死んだら解決できるだろうなって
考えていたのね。 ← **傾聴・言い換え**

鈴木さん(夫)：（無言でうなづく）

鈴木さん(妻)：そうだったんだ。 ← **傾聴**
つらかったわね。話してくれてありがとう。

← **ねぎらい**

相談一覧の後ろに
こんなことが書いてあったのよ。



鈴木さん(妻)：(チラシを見ながら)
生活問題を抱えている人は、
悩みを抱えて精神的に不調をきたす
場合もあるんですって。
あなたのように死んだ方がいいって思うほど
追い込まれることもあって、
それは自分が悪いからとかじゃなくて、
精神的に追い詰められているから
なんですって。 ← 情報提供



鈴木さん(夫)：そうなんだ・・・

鈴木さん(妻)：そうなのよ。
だから地域の健康相談の窓口や
病院などに相談してみることを
お勧めしますっていうことも書いてるのよ。
← 情報提供



鈴木さん(夫)：そうかあ。健康相談ねえ。

鈴木さん(妻)：保健師さんとかに相談すればいいのかなあ。
← 相談の勧奨



鈴木さん(夫)：そういえば健康相談を行うっていう
チラシを見たことがあるような気がする。
保健所の保健師さんが来て相談にのって
くれるんだって。
この前行った時に
もらってきたような気がする。
ああ、これこれ。



鈴木さん(妻)：保健師が相談にのりまして
書いてあるわね。
今度の相談は・・・来週みたい。

← 情報提供・具体的な情報確認

鈴木さん(夫)：来週かあ。
来週も行かないといけないから、
その時相談してみようかなあ。



鈴木さん(妻)：そうしてみましよう。 ← **相談を促す**



鈴木さん(夫)：でも健康相談しても
お金の問題は解決しないよなあ…
やっぱりだめかあ…

鈴木さん(妻)：役場でやっている生活の相談では
お金の相談もできるみたいで、
チラシには利用可能な制度の紹介も
してくれるって書いてるから、
何か手がかりになるようなことを
教えてくれるかもしれないわよ。



← **情報提供**

鈴木さん(夫)：手がかりかあ。
そうだなあ。
自分で考えても考えても駄目だから、
相談してみるのもひとつの方法なんだよね。



鈴木さん(妻)：（うなづく） ← **うなづく**

鈴木さん(夫)：ありがとう。
一緒に考えてくれて。
自分ひとりでやらなきゃって思ったけど、
君がいてくれたから、
何とかかなりそうな気がしてきたよ。



鈴木さん(妻)：力になれてよかった。
生活の相談の方は私が予約しておくわね。



← **つなぎ**

鈴木さん(夫)：ありがとう

鈴木さん(妻)：今日はもう疲れたらうからゆっくり休んで。
体が不調のときは、
ゆっくり静養するのがいいって聞いたわ。



← **ねぎらい**

鈴木さん(夫)：そうかあ。
じゃあ、休ませてもらおうかな。
本当にありがとう。

ゲートキーパーの役割

気づき

声かけ

傾聴

つなぎ

見守り

気づきのポイント



なんだかいつもと様子が違うと感じたら、何か悩みを抱えているかもしれません。

- 疲れている様子
- 眠れない
- 食欲がない
- 痩せてきている
- 考えがまとまらない
- 死ぬことを口にする

声かけのポイント



身近に悩んでいる方がいたら、温かく声をかけてみましょう。

「だいぶ、疲れているようだけど。」

悩んでいる状況に目を向け心配していることを伝えてみましょう。

「食欲もなくなってたし、痩せてもきているから心配していたのよ。」

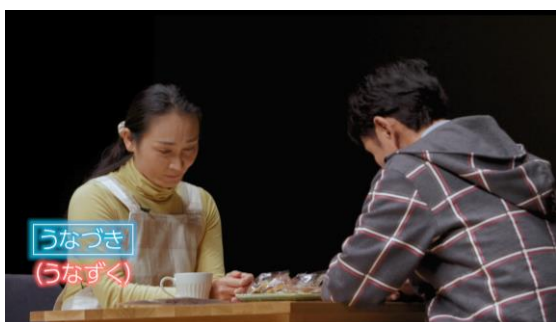
なぜ声かけが必要なの？

悩みを抱えている方は、様々な不安や心配から一人で悩みを抱えてしまうことがあります。

- **自分で解決するしかないのではと考えてしまう**
- **どのように相談したら良いかわからない**
- **話しても自分の気持ちをわかってもらえないのではと不安になる**

など、一人で悩みを抱えている方は、孤独感や絶望感を感じているため、気づいたら声をかけて話をよく聴き、一緒に悩み、考えることが孤立を防ぎ安心を与えます。

傾聴のポイント



「話を聴くだけでは何もならない」と感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、傾聴は悩みを抱えている方への大きな支援となります。

うなづく、相づちをうつなど、真剣に聴いているという姿勢が伝わるように。

相手の気持ちを否定したり、相手を責めたりせず、つらさを理解しようという気持ちで。

「つらかったわね。」

気持ちを打ち明けてくれたことやこれまで苦労してきたことにねぎらいを。

「話してくれてありがとう。」

「かえってつらい思いをさせてしまったのね。」

つなぎ・見守りのポイント



相談先について**情報提供を丁寧に行い**、
場合によっては一緒に相談に行くなど、
適切な専門家につながるよう支援するこ
が大切です。

「地域の健康相談の窓口や病院などに
相談してみることも大事だと書いてい
るよ。」

中には声をかけても、専門家の相談を望
まれないことや相談先にすぐにつながら
ない方もいらっしゃるかもしれません。
そのような場合でも、**温かく見守ること**
が支援の第1歩です。

「一緒に考えていきましょう。」

といった言葉をかけ見守っていきましょう。

対応のポイント



仕事を失い悩んでいる方に出会ったとき
は、暮らしの悩みにも視点をあててくだ
さい。

専門家への相談が役立つこともあります
ので、**窓口に行くことをすすめたり、支
援にかかわる従事者へつなげる**こともサ
ポートになります。

情報提供にあたっては、**行政機関が発行
している相談機関一覧も役に立ちます。**

おたがい、支えあいだづ。



自殺対策キャラクター
アイばあちゃん
アイばあちゃんの「アイ」は
支え合いの「アイ」、
Iwateの「アイ」です。

岩手県自殺予防宣言
みんなでつなごう
いのちとこころの絆

〔介護に疲れ気分がすぐれない男性（ありがちな対応）〕編



田中さん 遠藤さん

70歳代の遠藤さんは、2～3年前から物忘れをするようになった奥様を介護しています。

最近、疲れを感じ、眠れないなどの体調がすぐれずにいました。公園のベンチで休んでいる遠藤さんに気づき、隣りに住む田中さんの田中さんが声をかけます。

遠藤さん：つかれたなあ…

田中さん：（悩んでいることに気づかない）

× サインに気づかない

田中さん：（詰問するように）

遠藤さんでしたか。

いったい、こんなところで何をして

いるんですか？ × 寄り添わない対応

遠藤さん：ええ…

実は妻の調子が悪くて、

私が買い物や家事をしているんです。

田中さん：あれ？

先日、奥様をお見掛けしましたけど、
元気そうでしたよ。

× 傾聴しない・深刻にとらえない

遠藤さん：（戸惑いながら）

ええ…

田中さん：奥様はいったいどうしたんですか？

× 責めるような質問

遠藤さん：物忘れをすることが多くて…

しかし、よその人と会うときは、

しっかりしなきゃと思うのか、

普通に戻るんですよね。



田中さん：物忘れて言ったら
認知症ってということですか？

× 寄り添わない対応

遠藤さん：自分でもそんなことはないって
思いたいんですが、
何度も同じことを聞いてきたり、
約束を忘れてたり
だんだんひどくなってきているんですね。

田中さん：そんなに大変だったら、
病院か保健師さんに
ご相談してみたらいいと思いますよ。

× 一方的な提案・リスクを評価しない

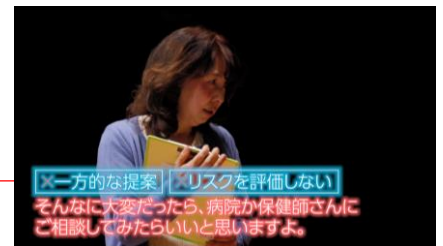
遠藤さん：子どもたちに話したら、
しっかり者のお母さんが
そんなことになるわけないって
信じてもらえないんですよ。
身内でこうですから、
他人に相談しても信じてもらえるかどうか。

田中さん：お子さんたちが
そんなことないっていうんだったら、
遠藤さんの心配しすぎなんじゃないかしら？
この前お見かけした時も、元気だったし。
にこやかに挨拶もしてくれましたよ。
気にしすぎですよ。
ご主人がしっかりしないとね。

× 安易な励まし

× つながない

× 共感を示さない



【介護に疲れ気分がすぐれない男性（適切な対応）】編



田中さん 遠藤さん

70歳代の遠藤さんは、2～3年前から物忘れをするようになった奥様を介護しています。

最近、疲れを感じ、眠れないなどの体調がすぐれずにいました。公園のベンチで休んでいる遠藤さんに気づき、隣りに住む民生委員の田中さんが声をかけます。

遠藤さん：つかれたなあ…

田中さん：（元気がない様子に気づく） ← **気づき**

遠藤さん、こんにちは。 ← **声かけ**

遠藤さん：ああ、お隣の田中さん

田中さん：お買い物ものの帰りですか？

遠藤さん、

だいぶ、お疲れのように見えたので…

← **声かけ**

遠藤さん：はい…実は…

妻の調子が悪くて、

私が買い物やら家事をやっているんです。

田中さん：そうだったんですね。 ← **傾聴**

遠藤さん：頼れる人もいないんで、

なんとか頑張ってやらなければと

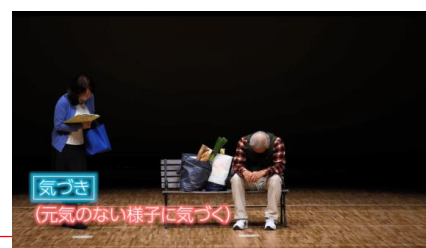
思っているんですが。

田中さん：そうでしたか。 ← **傾聴**

だいぶお疲れのご様子でしたので

心配になり

お声を掛けさせていただきました。



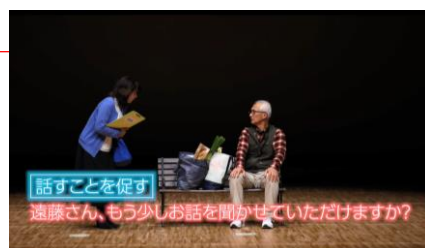
遠藤さん：そうでしたか。
ありがとうございます。
妻は物忘れをするようになりまして、
最近では買い物もひとりでは難しくくて
代わりに私が行っているんです。

田中さん：そうなんですね。
それは、大変ですね。 ← **傾聴・ねぎらい** ———
遠藤さん、
もう少しお話を聞かせていただけますか？



← **話すことを促す** ———
ちょっとお隣よろしいですか？

遠藤さん：買い物ばかりではなく、火を使うのも大変で、
ごはんを作るときは、
いつもそばについているように
しているんです。



田中さん：そうでしたか。 ← **あいづち** ———

遠藤さん：最初は
妻のためと思ってやっていたんですが、
疲れてやる気がなくなってきたんですね…
でも代わってくれる人もいないし
やるしかないと思ひまして。
でも先のことを考えると
つらくなる時もあります…
だめですね…



田中さん：そうだったんですか。
おつらいですね。 ← **傾聴・共感的姿勢** ———

遠藤さん：（ため息）
ええ、それに誰にも話せず悩んでいました。



田中さん：そうでしたか。
お話ししてくださってありがとうございます。

← **話してくれたことへのねぎらい** ———



田中さん：最近、奥様をお見かけしなくなったので、
どうしていらっしゃるのかしらと
心配していましたの。

← **心配していることを伝える**

遠藤さん：気にかけてくれて、ありがとうございます。

田中さん：なにか手助けできればと思うので、
困ったことがあったら、
聞かせていただけますか？

← **傾聴・支援の表明**

遠藤さん：わかりました。

ありがとうございます。

田中さんは

以前の妻をご存知だと思いますけども、

本当にきちっとしてまして、

家のことをほとんど任せていました。

2～3年前から、

物忘れをするようになりまして、

その時は年のせいかなと思って

気にも留めていなかったんですけども、

今思うと、

そのころから始まっていたんですね。

田中さん：そうだったんですね。 ← **あいづち**

遠藤さん：次第に、あれ？ おかしいな？

と思うことが多くなってきたんです。

何度も同じことを聞いたり、

約束したことを忘れてたり、

買い物に出ても

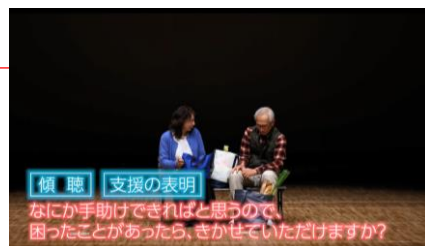
同じものを買ってきたりしましてね。

田中さん：そうでしたか。

ときどき、スーパーで奥様とお会いして

いましたけれども、そのような状況だとは、

わかりませんでした。 ← **傾聴**



遠藤さん：お金の計算も難しいようで、
小銭があっても常にお札で払っていました。
小銭ばかりたまりましてねえ。
それに、
家計簿もつけられなくなっていたんです。

田中さん：そうでしたか。
生活が大変になってきたときの
奥様のご様子はいかがでしたか？ ← 質問

遠藤さん：妻は、自分が忘れていたり
できなくなっていることは
あまり自覚していないようなんです。
しかし、なんだか様子が違う、
おかしいことが起こり始めているような
不安はあるようなんです。

田中さん：奥様自身も不安を感じているようなんですね。
← 傾聴

遠藤さん：ええ。
あるとき
「こんなにことになってしまっ
てごめんなさい」と、
泣きながら言うんです。
「わからないことが増えてしまっ
て」と。
かわいそうになってねえ。
元気づけようと思って、
好きだった花の手入れをしようと
誘ったんですが、
やる気がしないって。

田中さん：元気がない様子もあるんですね。
夜は眠れているんですか？ ← 質問



遠藤さん：最近、夜眠れなくなっているようで、
自分が夜中に目を覚ますと、
ごそごそ何かやっていると。
この間は、夜、玄関のカギを開けて、
外に出ようとしているんです。
パジャマのままです…
驚きました。
本人に聞いたら、
夕食作るのに材料が足りないから
買い物に行かなきゃって。
今後こんなことが毎日あるのかと思うと、
やっていけるのかなと思って…

田中さん：夜も目が離せなくなってるんですね…

← **傾聴**

遠藤さん：そうなんです。
もう疲れました。

田中さん：よく今までひとりで頑張ってこられましたね。

← **ねぎらい**

奥様の様子を教えてください
ありがとうございます。

← **話してくれたことへのねぎらい**

介護については、どちらかに
ご相談されたりしているんですか？

← **サポート体制の確認**

遠藤さん：どこに相談したらいいかわからなくて…

田中さん：そうでしたか。

病気について病院の先生に
相談してみたらどうですか？

← **相談の勧奨**

← **サポートを得るように勧める**



今後こんなことが毎日あるのかと思うと、
やっていけるのかなと思って…



傾聴
夜も目が離せなくなってるんですね。



ねぎらい
よく今までひとりで頑張ってこられましたね。



話してくれたことへのねぎらい
奥様の様子を
教えてくださいありがとうございます。



サポート体制の確認
介護については、
どちらかに相談されたりしているんですか？



相談の勧奨 サポートを得るように勧める
そうでしたか。病気について病院の先生に
相談してみたらどうですか？

遠藤さん：以前に、
物忘れがひどいから病院に行こうといたら、
いつも穏やかな妻がすごく怒って。
ぼけ扱いにするのかって。
だからそれ以来、
お医者さんに行こうとは
言えないでいるんです。

田中さん：そうだったんですね。
それでなかなか相談できなかつたんですね。

← **傾聴**

地域には、
包括支援センターというところがあり、
介護のさまざまな相談に
のってくれるところがあります。
介護のサービスを利用するための
介護保険の手続きのことも
相談にのってくれるんです。

← **安心と情報を与える**

遠藤さん：そうなんですね。

田中さん：また、
認知症疾患医療センター
というところもあり、
まだ病院に行っていない方や家族の
相談にのってくれるところもあるようです。
最近では地域によっては
認知症初期集中支援チーム
というものが整備され、
認知症の方や家族の悩みに
対応してくれるようです。 ← **情報提供**
さまざまな相談の場もありますので、
私の方でも役場の担当の方に
聞いてみましょうか。 ← **つなぎ**



だから、それ以来、
お医者さんに行こうとは言えないでいるんです。



傾聴
そうだったんですね。
それで、なかなか相談できなかつたんですね。



安心と情報を与える
介護のさまざまな相談に
のってくれるところがあります。



情報提供
まだ病院に行っていない方や
家族の相談にのってくれるところもあるようです。



情報提供
まだ病院に行っていない方や
家族の相談にのってくれるところもあるようです。



つなぎ
さまざまな相談の場もありますので、
私の方でも役場の担当の方に
聞いてみましょうか。

遠藤さん：そのようなものもあるんですね。
妻が相談に行くのは嫌がるかもしれません。

田中さん：ご本人が嫌がる時には、
家族の方だけでも相談できるようです。
役場の保健師さんが窓口にな
っているようですので、
ちょっと聞いてみても良いのでは
ないでしょうか。 ← **情報提供**

遠藤さん：保健師さんねえ。
保健師さんって、
あの健診とかでいる保健師さんですか。

田中さん：そうです。
保健師さんには私もいろいろと
相談にのってもらっているんですよ。

← **情報提供**

遠藤さん：そうなんですね。
でもどんなふうに相談したらいいか…

田中さん：もしよければ、
先に、
私の方から保健師さんに
遠藤さんのことをお伝えしておく
ということもできますし、
一緒に行くこともできますよ。

← **つなぎ・支援の表明**

遠藤さん：そうですか。
そうしていただくと助かります。
よろしくお願いいたします。

田中さん：遠藤さん自身の体調はいかがですか？

← **体調を気遣う質問**



情報提供

ご本人が嫌がる時には、
家族の方だけでも相談できるようです。



情報提供

役場の保健師さんが窓口になっているようですので、
ちょっと聞いてみても良いのではないのでしょうか。



情報提供

そうです。保健師さんには
私もいろいろと相談にのってもらっているんですよ。



つなぎ

支援の表明

お伝えしておくということもできますし、
一緒に行くこともできますよ。



体調を気遣う質問

遠藤さん自身の体調はいかがですか？

遠藤さん：はい。

大丈夫です。

でも時折、

なんで自分だけこんな思いを

しなきゃいけないんだと思ったりして、

落ち込んでしまうこともあるんですよ。

いろいろ考えると夜も眠れなくなったりして。



田中さん：そうだったんですね。

保健師さんは、奥様のことだけではなく、
遠藤さんの大変さもお話を聴いてくれると
思います。 ← つなぎ



遠藤さん：そうなんですか。

田中さん：遠藤さんの身体も心配ですので、
無理しないでくださいね。

ではまたご連絡いたします。 ← 見守り



ゲートキーパーの役割

気づき

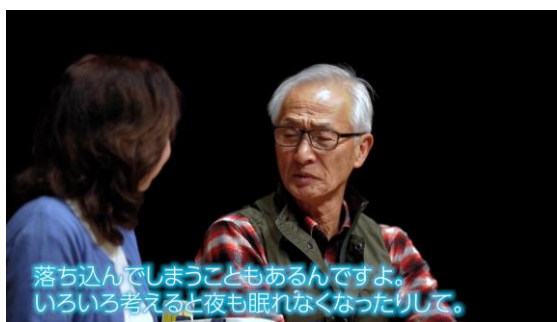
声かけ

傾聴

つなぎ

見守り

気づきのポイント



なんだかいつもと様子が違うと感じたら、何か悩みを抱えているかもしれません。

- 疲れている様子
- 元気がない
- 落ちこんでいる
- いろいろ考えてしまう
- 眠れない
- 家族の体調の変化

声かけのポイント



身近に悩んでいる方がいたら、温かく声をかけてみましょう。

「だいぶお疲れのご様子でしたので心配になりお声をかけさせていただきました。」

悩んでいる状況に目を向け心配していることを伝えてみましょう。

「最近、奥様をお見かけしなくなったので、どうしていらっしゃるのかしらと心配していましたの。」

なぜ声かけが必要なの？

悩みを抱えている方は、様々な不安や心配から一人で悩みを抱えてしまうことがあります。

- **自分で解決するしかないのではと考えてしまう**
- **どのように相談したら良いかわからない**
- **話しても自分の気持ちをわかってもらえないのではと不安になる**

など、一人で悩みを抱えている方は、孤独感や絶望感を感じているため、気づいたら声をかけて話をよく聴き、一緒に悩み、考えることが孤立を防ぎ安心を与えます。



「話を聴くだけでは何もならない」と感じる方もいらっしゃると思いますが、傾聴は悩みを抱えている方への大きな支援となります。

うなづく、相づちをうつなど、真剣に聴いているという姿勢が伝わるように。

相手の気持ちを否定したり、相手を責めたりせず、つらさを理解しようという気持ちで。

「おつらいですね。」

気持ちを打ち明けてくれたことやこれまで苦労してきたことにねぎらいを。

「よく今までひとりで頑張ってくださいね。」

「お話ししてくださって、ありがとうございます。」



安心と情報を与える
介護のさまざまな相談にのってくれるところがあります。



情報提供
まだ病院に行っていない方や家族の相談にのってくれることもあるようです。



見守り
遠藤さんの身体も心配ですので、無理しないでくださいね。

相談先について**情報提供を丁寧に行い**、場合によっては一緒に相談に行くなど、**適切な専門家につながるよう支援**することが大切です。

「地域には、**包括支援センター**というところがあり、介護のさまざまな相談にのってくれるところがあります。」
「**認知症疾患医療センター**というところもあり、まだ病院に行っていない方や家族の相談にのってくれるところもあるようです。」

中には声をかけても、専門家の相談を望まれないことや相談先にすぐにつながらない方もいらっしゃるかもしれません。

そのような場合でも、**温かく見守ることが**支援の第1歩です。

「**身体も心配ですので、無理しないでくださいね。**」

といった言葉をかけ見守っていきましょう。



ええ、それにだれにも話せず悩んでいました。



相談の勧奨 サポートを得るように勧める
そうでしたか。病気について病院の先生に相談してみたらどうですか？

介護を行う家族などは、心身の不調をきたすことがあります。

加えて、相談先がわからないことや社会的な交流の減少などにより、ひとりで悩みを抱えてしまうこともあります。

支援においては、**温かく接し、傾聴し、関係機関を紹介**したり、体調不良や心身の不調が見られる時には**かかりつけ医への相談をすすめる**ことも大切です。

つらい気持ちを抱えている方を支えているのは、多くの場合、家族や友人、職場の同僚など身近にいる方々です。私たちは誰でも悩んでいる方と関わる可能性があります。私たちにもできるこころの支援について、一緒に考えてみませんか。

ゲートキーパーについて もっと知りたいという方は

厚生労働省ホームページにゲートキーパーに関する情報や相談窓口について詳しく載っています。

各市町村等でもゲートキーパー養成研修が開催されています。対象者や開催時期等については、お近くの市町村（自殺対策担当課）にお問い合わせ下さい。

MEMO

「こころの健康問題」に関心を持つことや、身近で悩んでいそうな方に声をかけること等、あなたにできることから、始めてみませんか。

おたがい、支えあいたづ。



誰でも

ゲートキーパー受講証

様

あなたは岩手県の養成研修プログラムを
受講されました。

年 月 日

