

# 富士見市 ゲートキーパー養成研修

NPO法人メンタルレスキュー協会  
MRインストラクター 前田理香

## 講師プロフィール



【名前】 前田 理香 (まえだりか)

2019年11月 海上自衛隊を定年退官  
現在は、メンタルレスキュー・インストラクターとして、  
企業・団体様の支援を行っています

【資格】 MRインストラクター、うつ・クライシス専門カウンセラー、公認心理師、  
シニア産業カウンセラー ほか

【支援先】 日赤、JICA、IT関連企業、海運関連企業、製造関連企業、建設関連企業、  
飲料メーカー、自動車メーカー、国立大学、広島県相談機関、千葉県市立中学校、  
陸自東方総監部、海上保安庁、産業カウンセラー協会東京支部、  
2022年度から、日本人宇宙飛行士の精神心理支援メンバーとして参加 ほか

## 令和4年10月14日 「見直し」の内容を閣議決定

### 「自殺総合対策大綱」のポイント



- 自殺対策基本法が成立した平成18年と、コロナ禍以前の令和元年の自殺者数を比較すると男性は38%減、女性は35%減となっており、これまでの取組みに一定の効果があったと考えられる。(平成18年:32,155人→令和元年:20,169人)
- 自殺者数は依然として毎年2万人を超える水準で推移しており、男性が大きな割合を占める状況は続いているが、更にコロナ禍の影響で自殺の要因となる様々な問題が悪化したことなどにより、女性は2年連続の増加、小中高生は過去最多の水準となっていることから、今後5年間で取り組むべき施策を新たに位置づける。

#### 1 子ども・若者の自殺対策の更なる推進・強化

- ▶ 自殺等の事案について詳細な調査や分析をすすめる、自殺を防止する方策を検討。
- ▶ 子どもの自殺危機に対応していくチームとして学校、地域の支援者等が連携し自殺対策にあることができる仕組み等の構築。
- ▶ 命の大切さ・尊さ、S O S の出し方、精神疾患への正しい理解や適切な対応等を含めた教育の推進。
- ▶ 学校の長期休業時の自殺予防強化、タブレットの活用等による自殺リスクの把握やプッシュ型支援情報の発信。
- ▶ 令和5年4月に設立が予定されている「こども家庭庁」と連携し、子ども・若者の自殺対策を推進する体制を整備。

#### 2 女性に対する支援の強化

- ▶ 妊産婦への支援、コロナ禍で顕在化した課題を踏まえた女性の自殺対策を「当面の重点施策」に新たに位置づけ取組を強化。

#### 3 地域自殺対策の取組強化

- ▶ 地域の関係者のネットワーク構築や支援に必要な情報共有のためのプラットフォームづくりの支援。
- ▶ 地域自殺対策推進センターの機能強化。

#### 4 総合的な自殺対策の更なる推進・強化

- ▶ 新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進。
  - ▶ 国、地方公共団体、医療機関、民間団体等が一体となって取り組んできた総合的な施策の更なる推進・強化。
- 離独・孤立対策等との連携 ■ 自殺者や親族等の名義等 ■ ゲートキーパー普及 ■ SNS相談体制充実 ■ 精神科医等との連携  
 ■ 自殺未遂者支援 ■ 勤務問題 ■ 遺族支援 ■ 性的マイノリティ支援 ■ 障害者対策 ■ 自殺報道対策 ■ 調査研究 ■ 国際的情報発信など

### (参考) 自殺者数の推移

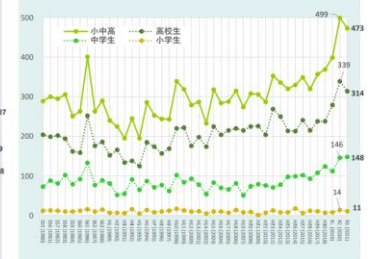
#### 自殺者総数・男女別の推移

- 自殺対策基本法が成立した平成18年と、コロナ禍以前の令和元年の自殺者数を比較すると、自殺者総数は37%減、男性は38%減、女性は35%減となった。(H18 32,155人 → R1 20,169人)
- 令和2年は自殺者総数が11年ぶりに前年を上回り、令和3年は女性の自殺者数が2年連続で増加。



#### 小・中・高生の自殺者数の推移

- 小中高生の自殺者数は、自殺者総数が減少傾向にある中でも増加傾向となっている。
- 令和2年には小中高生の自殺者数が過去最多となり、令和3年には過去2番目の水準となった。



## 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、適切な対応（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）を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

### ✦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
- 傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ：早めに専門家に相談するように促す
- 見守り：温かく寄り添いながら、そっと見守る

Copyright © 2022 mentalrescue All Rights Reserved.

5

## 気づき（何に気づくの？）

Copyright © 2022 mentalrescue All Rights Reserved. 6

6

## 気づくって、何に気づくの？

自殺のサイン

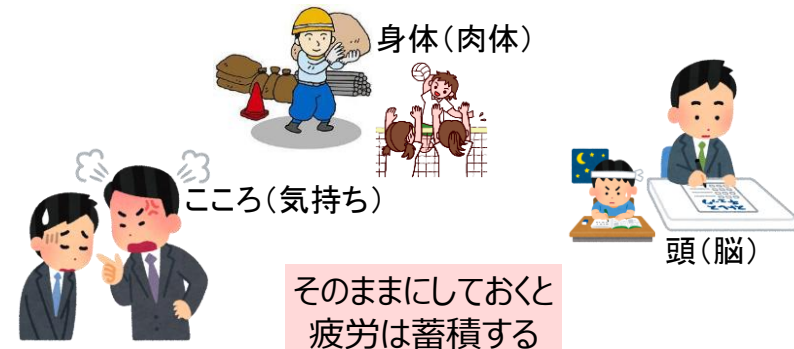


疲労  
のサイン

Copyright © 2022 mentalrescue All Rights Reserved. 7

7

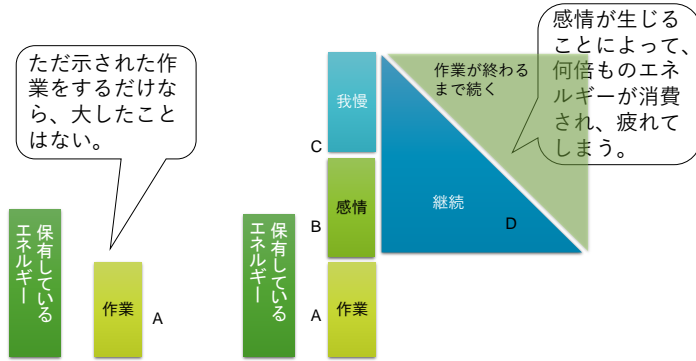
## よく使うところは疲れる



Copyright © 2022 mentalrescue All Rights Reserved. 8

8

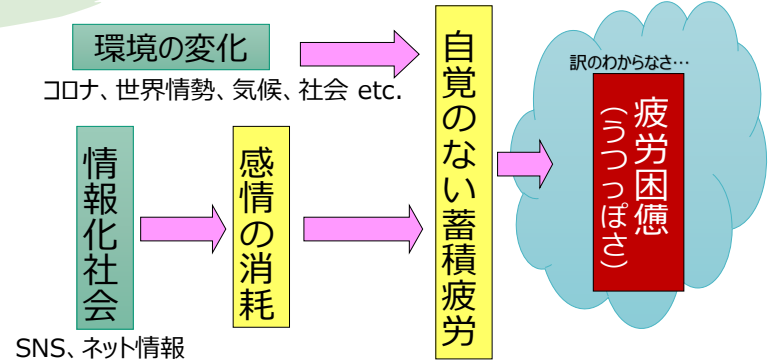
## 感情で何倍ものエネルギー消費



Copyright © 2022 mentalrescue All Rights Reserved.

9

## 現代の疲労困憊(うつぽさ)の典型パターン



Copyright © 2022 mentalrescue All Rights Reserved.

10

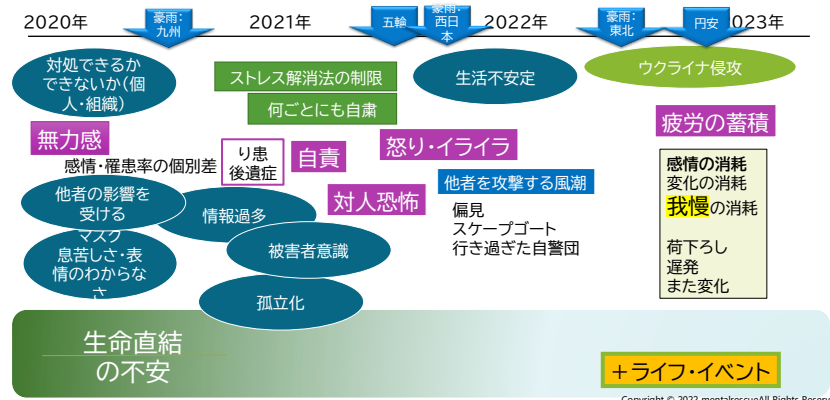
## ライフイベントのストレス

100	配偶者の死	38	家計の悪化	23	上司とトラブル
73	離婚	37	友人の死	20	労働環境変化
65	別居	36	転職	20	転居
63	懲役	35	夫婦喧嘩増加	20	転校
63	近親者の死	31	百万以上借金	19	趣味の変化
53	けがや病気	30	預金等の消滅	19	宗教の変化
50	結婚	29	仕事の責任変化	18	社会活動変化
47	失業	29	子どもの独立	17	百万以下借金
45	離婚調停	29	親戚とトラブル	16	睡眠リズム変化
44	家族病気が	28	個人的成功	15	同居人の変化
40	妊娠	26	妻の就職退職	15	食習慣の変化
39	性的困難	26	入学・卒業	13	長期休暇
39	家族の増加	25	生活リズム変化	12	クリスマス
39	新しい仕事	24	習慣の変更	11	軽微な法律違反

合計150以下：30%、150～300:50%、300以上：80%

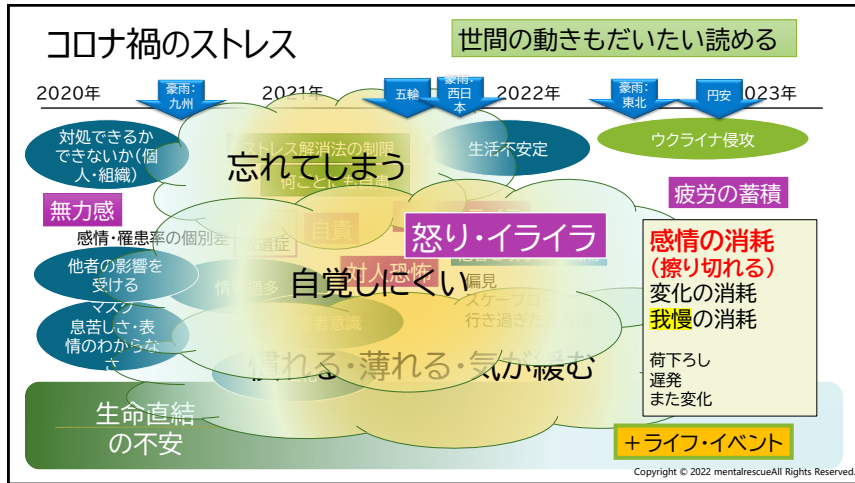
11

## コロナ禍のストレス

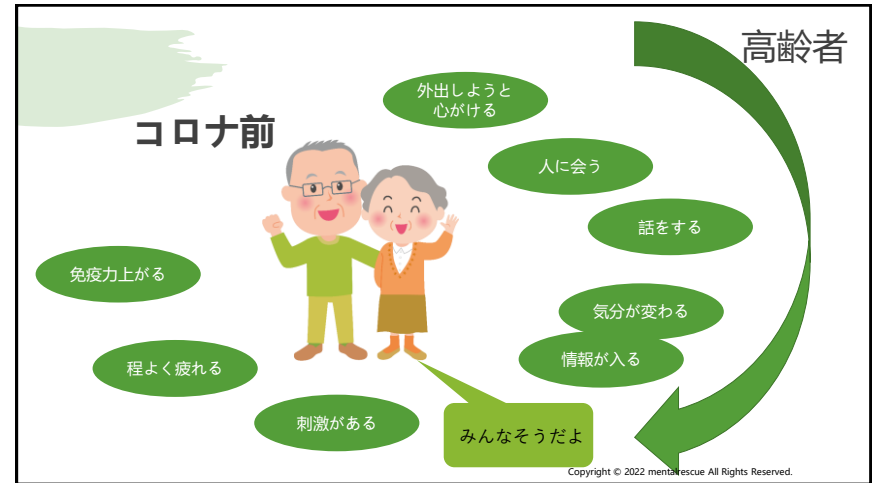


Copyright © 2022 mentalrescue All Rights Reserved.

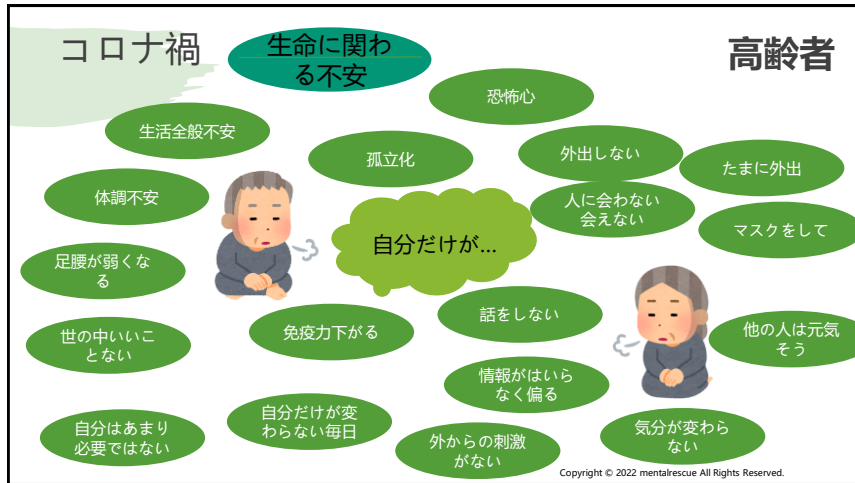
12



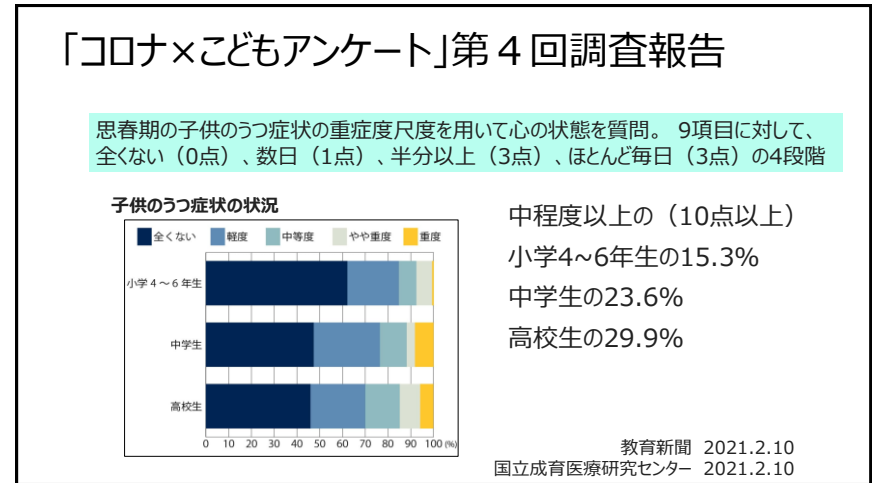
13



14



15



16



### うつの症状 (5 + 5)

<b>不眠</b> 「眠れない」苦しさ。2週間以上の継続	<b>無力感 (自信低下)</b> 何をやってもダメ。不幸続き。自信なし
<b>食欲不振</b> おいしくない。体重変化。	<b>自責感 (罪の意識)</b> 自分は迷惑、「申し訳ない」。離婚、退職
<b>疲労感 (負担感)</b> 休んでも抜けない疲れ。	<b>対人恐怖・怒り</b> 人を避ける、失踪。逆に怒り (特に身内に)
<b>思考停止</b> 仕事ができない。成績の低下。	<b>不安・焦り・後悔</b> 休めない、否定的な考えしか浮かばない
<b>身体不調</b> 肩こり、頭痛、涙が出る等あらゆる症状	<b>「死にたい」</b> 消えてしまいたい。居場所がない。

Copyright © 2022 mentalrescue All Rights Reserved.

21

### うつの症状 (5 + 5)

苦しいところ

<b>不眠</b> 「眠れない」苦しさ。2週間以上の継続	<b>無力感 (自信低下)</b> 何をやってもダメ。不幸続き。自信なし
<b>食欲不振</b> おいしくない。体重変化。	<b>自責感 (罪の意識)</b> 自分は迷惑、「申し訳ない」。離婚、退職
<b>疲労感 (負担感)</b> 休んでも抜けない疲れ。	<b>対人恐怖・怒り</b> 人を避ける、失踪。逆に怒り (特に身内に)
<b>思考停止</b> 仕事ができない。成績の低下。	<b>不安・焦り・後悔</b> 休めない、否定的な考えしか浮かばない
<b>身体不調</b> 肩こり、頭痛、涙が出る等あらゆる症状	<b>「死にたい」</b> 消えてしまいたい。居場所がない。

Copyright © 2022 mentalrescue All Rights Reserved.

22

### うつっぽくなると出てくる変化 (見ていて気づく例)

- ① 顔色が悪い、表情がさえない、あるいは険しい
- ② 遅刻、早退、残業、休日出勤などが増える
- ③ ぼーっとしている、集中できない (眠れていない様子)
- ④ 以前と比べ動作がゆっくりで、時々動きが止まる
- ⑤ 急に痩せる / 急に太る (食欲不振 / 過食)
- ⑥ 身だしなみが乱れてきた (髪、ひげ、化粧、服がよれよれ など)
- ⑦ 気分の波が激しい (急に落ち込む、急に怒る、急に泣く など)
- ⑧ 人を避ける、自分を責めることを言う

23

### 声かけ、傾聴 (話を聴く)

Copyright © 2022 mentalrescue All Rights Reserved. <sup>24</sup>

24

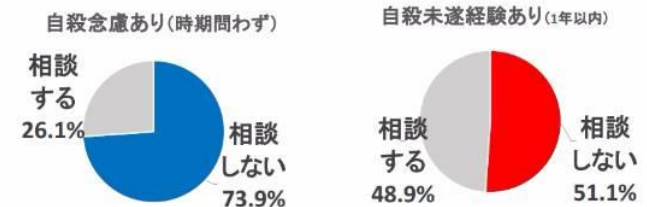
## 話をする、聴いてもらう効果



25

## うつっぽくなると相談しない

「本気で死にたいと思っても相談しなかった」 73.9%  
 「自殺未遂をしたときに相談しなかった」 51.1%



日本財団自殺意識調査 2016

26

## なぜ、聴くコツが必要？

### カウンセリングの傾聴とは

話をじっくり聴き、その気持ちを肯定的に受け止める。  
 それが相手にも伝わっていること。

### 「味方になる」

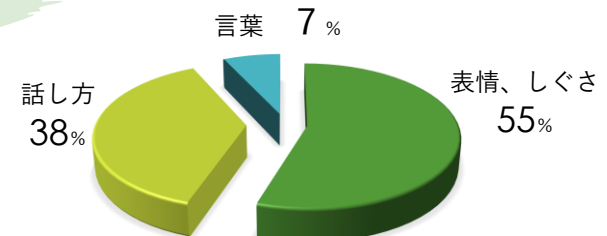
相談者が責められていないことが  
 態度・雰囲気、そして言葉で伝わる。

アドバイスを受け  
 入れてもらいやすくなる

Copyright © 2022 mentalrescue All Rights Reserved.

27

## メラビアンの法則



「好意・反感などの態度や感情のコミュニケーション」において「メッセージの送り手がどちらとも取れるメッセージを送った」場合、「メッセージの受け手が声の調子や身体言語といったものを重視する」

Copyright © 2022 mentalrescue All Rights Reserved.

28



## 味方になるための誤解されにくいコミュニケーション

これだけはやろう

メッセージがはっきりしたうなずき

ベストスマイル

興味津々（教えて）

了解（なるほど）

これによって **少なくとも敵ではない** ことを伝える



Copyright © 2022 mentalrescue All Rights Reserved.

## 興味津々（教えて）

M「もっと教えて」「それで、次は」

- 乗り出す姿勢、目を見開く（らんらん）
- 首振り、2から3cmの切れのいい小刻みなうなずき
- 入れられないときは「、」でのタイミングで
- バリエーション豊かに
  - はい、うん、「あ行」か「は行」で、単発・繰り返し、声の高・低、太さ・細さ、長さ、間合い、スピード等に変化をつけて・・・
- 心の中で「もっと聞かせて」

ゆっくりだと違うMが...

Copyright © 2022 mentalrescue All Rights Reserved.

29

30

## 了解（なるほど）

M「状況がイメージできたよ」

- 大きなゆっくりしたうなずき（5～7cm）
- 特に上下に大きく
- 長い相槌（あ～、なるほど～、う～ん）
- 状況に応じてバリエーション
- 心の中で「そうなんだ」とつぶやく感じ
- その後要約が続くことが多い

Copyright © 2022 mentalrescue All Rights Reserved.

31

## マスクでのコミュニケーションのコツ

- 大きなうなずき、  
小さいうなずき  
うなずきのバリエーションをつくる
- ゆっくり、わかりやすく話す（大きさ・間）
- 眉・目に表情を付ける
- 質問するときは、質問の背景説明を
- 話を要約したり図を書いたり、身振り手振りを多用する



Copyright © 2022 mentalrescue All Rights Reserved. 32

32



## 声かけのポイント

- 見た目の変化で声をかける**
  - 顔色が悪い、元気がない、疲れてるように見える、体調が悪そう、などの見た目の変化で声をかける
- 心配している理由を付け加える**
  - 体調が悪いんじゃないか、何かあったんじゃないか、心配事があるのではないかなど理由を伝える
- 相談を促すが強要しない**
  - 「良かったら話してみない？」などと相談を促すが、「大丈夫です」と言われたら、押しつけない
- いつでも相談できることを伝える**
  - それでも、いつでも相談に乗ることを伝えて終わる

「最近、顔色も悪いし、体調が悪いんじゃないかって心配なんだけど、もし良かったら少し話してみない？→(大丈夫です) そう？でももし何か話したくなったら、いつでも言ってね」

33

33

## 「教えてもらう」つもりで聴く

その感情、その言動には、必ずその人なりの理由・その人から見えてる世界がある。  
その理由・見えている世界を、教えてもらうつもりで聴く。



Copyright © 2022 mentalrescueAll Rights Reserved.

34

## 「死にたい」「自傷行為した」と言われたら・・・

- <死にたい気持ちの場合>** 教えてくれた＝信頼関係ができた  
いつものように 必ず、一旦気持ちを受け止める。
- <自傷行為の場合>** 「傷は深いの？」「見せられる？」  
「身体の痛みで 心の痛みを蓋をしたんだね。苦しいね」  
「死にたいと思うほど 辛いね。いつからそう思っているの？」  
「自分の中で何か思い当たることはあるかな？」  
「特にない」と言われたら、「思い当たることもなくずーっと死にたい気持ちをかかえているのはつらいね」

リスク

じっくり話を聴いてから、専門家にたづね

Copyright © 2022 mentalrescueAll Rights Reserved.

35

## 痛い（苦しい）ところを刺激しない！



これしてみたら、あれしてみたら・・・  
こう考えるといいよ、君ならできる、大丈夫、頑張れよ

- 疲労感** 大変だ・・・
- 自責感** やれない自分がダメ
- 無力感** 分かってもらえない
- 不安感** 見捨てられる？

Copyright © 2022 mentalrescueAll Rights Reserved.

36

## 普段からやさしい言葉を使う

感情を支配している「古い脳」は主語が理解できない



**「すごいね」も「うざい」も  
自分が言われている状態になる**



やさしい言葉は自分にも相手にもやさしい

Copyright © 2022mentalrescue All Rights Reserved.

37

## やさしい言葉リスト（自分でも探してみよう）

ありがとう	大変だったでしょ
さすがだね	お疲れさま
すごい	楽しいね・嬉しいな
あなたのおかげ	また一緒にやりたいね
いいね	感謝しています
助かりました	ついてる など

Copyright © 2022mentalrescue All Rights Reserved.

38

## つなぐ（専門家につなぐ）

Copyright © 2022 mentalrescue All Rights Reserved. 39

39

## 早めに専門家に 相談するよう促す （連携先）

The screenshot shows the Fuji City website with a navigation bar and a main content area. The main content area features a section titled "自殺対策、こころの健康に関する相談窓口のご案内" (Self-help and mental health consultation services). Below this, there is a table of consultation services and a list of related news items.

相談窓口名称	相談方法	電話番号	受付時間
こころの健康相談センター （相談ダイヤル）	電話	0570-064-556	・24時間365日
5N相談（相談ダイヤル）	LINE	なし	・令和4年4月26日から令和5年3月27日（月曜 日）までの毎日8時と月曜日 午後9時から翌朝6時まで
暮らしとこころの健康相談 センター	来所	048-782-4675	・令和4年度の受付日は原則月曜日（予約制） ・受付相談時間：平日午前10時から午後5時



40

## 抱え込まない/つなぐ（連携する）

### =セルフケア

そのときだけでも距離をとる  
信頼できる仲間と情報共有する  
睡眠と栄養を補給する  
身体を適度に動かす(動かせない方はストレッチ)



### 支援者1人で抱え込まない

Copyright © 2022 mentalrescue All Rights Reserved.

41

## 見守る（寄り添って、そっと見守る）

Copyright © 2022 mentalrescue All Rights Reserved. 42

42

## 見守るときのポイント 1

- \* 人はひとりひとり違う（その人を尊重する）
- \* 言葉のやり取りではなく、メッセージがどう伝わったか
- \* できることは“一緒に耐える”ことだけ。もし、できることがあるなら、「折り合い」をつけられるようにすること
- \* 睡眠がとれていない方も多いため、免疫力を上げるためにも睡眠をとってくださいね。風邪を引かないようにね。お大事にしてくださいね。と声をかけるだけでも十分
- \* 対応が大変な方（怒りがある）からは、一旦離れることも必要
- \* 感情には共感を、行動にはモラルを

Copyright © 2022 mentalrescue All Rights Reserved.

43

## 見守るときのポイント 2

自分の「今」できる範囲で

自分の疲労にも気が付く

自分は、ストーブ  
近づきすぎたら相手がやけどをする  
遠すぎたら相手は寒い  
適度な見守りの距離を



Copyright © 2022 mentalrescue All Rights Reserved.

44

## 支援者のセルフケア

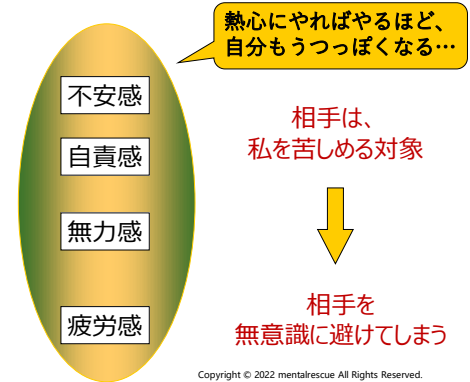
Copyright © 2022 mentalrescue All Rights Reserved. 45

45

## 支える人（助けたい・何とかしたい）が陥りやすい傾向

相手は…

- 自分に不安を与える
- 責任を重く感じる
- 変化が見られない
- 私を誰も助けない
- 長引く・すぐ結果がでない



Copyright © 2022 mentalrescue All Rights Reserved.

46

## 疲労を解消するコツ

休養  
(睡眠)

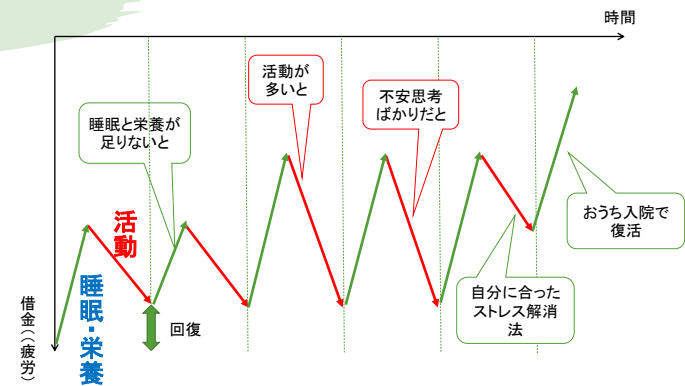
栄養

環境  
(ストレスケア)

Copyright © 2022 mentalrescue All Rights Reserved. 47

47

## 疲労の借金を返すには

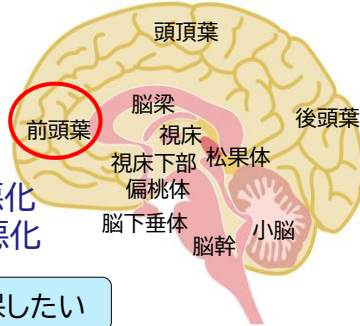


Copyright © 2022 mentalrescue All Rights Reserved.

48

## 睡眠が不足すると、 脳の働きが悪化（前頭葉機能が低下）

- ・イライラの増加
- ・注意持続の困難化
- ・記憶・学習能力の悪化
- ・推理・想像・計画・ひらめきの悪化
- ・人のこころを推し量る能力の悪化



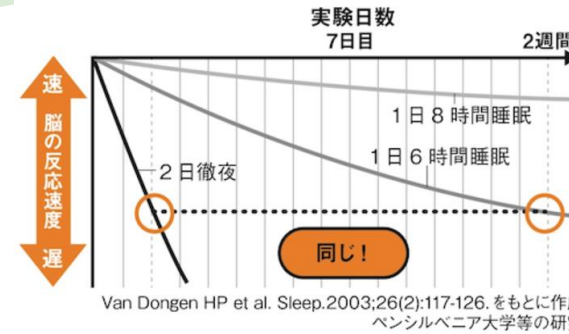
個人差はあるものの7時間は確保したい

Copyright © 2022 mentalrescue All Rights Reserved.

49

引用：2021/04/07 東洋経済オンライン

## 6時間睡眠の人ほど「体調不良に陥る」理由



50

50

## 栄養と水分補給



- ・バランスよく食べる（野菜ジュース1本追加するだけでもOK）
- ・ゆっくり味わって食べる
- ・水分補給も忘れない
- ・疲労回復には「イミダゾールチペプチド」と「クエン酸」（鶏の胸肉や魚の赤身）



※エナジードリンクは適切に活用する（疲れてるときは逆効果）

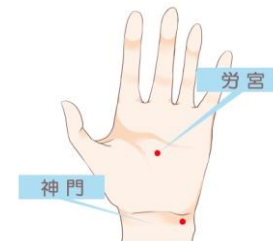
Copyright © 2022 mentalrescue All Rights Reserved.

51

## ひとりでできるケア（1）ストレスに効くツボ

**目的** ツボを押すことで、交感神経を緩め、イライラやストレスを軽減する。

- やり方**
- ① ツボを押しながら口から息を吐く。
  - ② 鼻で息を吸いながら力を抜く。
  - ③ 何度か繰り返す。



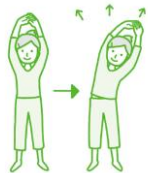
Copyright © 2022 mentalrescue All Rights Reserved.

52

52

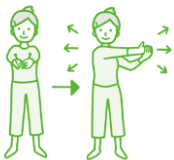
## ひとりでできるケア（２）自律神経を整えるストレッチ

順天堂大学医学部教授・スポーツドクター  
小林教授推奨



### 体側を伸ばすストレッチ

1. 両足を肩幅に開いて立ちます。
2. 両腕を上げて、右手の先を左手でつかみます。
3. 息を吐きながら上体を左に倒し、右の体側を伸ばします。
4. 息を吸いながら上体を戻し、体を上方向へ伸ばします。
5. つかむ手を反対に替え、反対側も同様に伸ばします。



### 腕・背中・わき腹を伸ばすストレッチ

1. 両足を肩幅に開いて立ちます。
2. 両腕を前に伸ばして右手の先を左手でつかみます。
3. 息を吐きながら、右腕を左手で左側にひっぱります。斜め上、真横、斜め下 3方向ずつ伸ばしましょう。
4. 1に戻りつかむ手を反対に替え、反対側も同様にひっぱります。

53

53

## ひとりでできるケア（３）数息感

**目的** 呼吸を意識することで、緊張状態からリラックスすることができる。

- やり方**
- ① 自分の楽な姿勢をとる。
  - ② 自分の呼吸を数える。（吸う で「い〜」、吐く で「ち〜」と頭の中で数える）
  - ③ 数が分からなくなったり、他の考えが浮かんだ場合は再度「1」から数える。
  - ④ 10まで数えたら、また1に戻る。
  - ⑤ 覚醒動作（腕の曲げ伸ばしなど）を実施して終了。
- ※ 腹式呼吸でやると、なおいい。

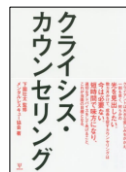


Copyright © 2022 mentalrescue All Rights Reserved. 54

54

## 引用 資料・参考文献・図書等

- ・ゲートキーパー養成研修テキスト  
内閣府自殺対策推進
- ・自傷・自殺のことがわかる本 松本俊彦監修
- ・家族・支援者のためのうつ・自殺予防マニュアル  
下園壮太著、河出書房出版
- ・相談しがいのある人になる1時間で相手を勇気づける方法  
下園壮太著 こころライブラリー
- ・SNSカウンセリング入門（第4章：下園・小野田担当）  
杉原保史・宮田智基著 北大路書房
- ・クライシス・カウンセリング  
メンタルレスキュー協会著 金剛出版
- ・家族が「うつ」になって、不安な時に読む本  
下園壮太・前田理香著 日本実業出版社



55

ありがとうございました。



【お問い合わせ】  
NPO法人 メンタルレスキュー協会  
<https://www.mentalrescue.org>  
<https://mentalrescue.org/soudan/counseling/>

56

56