



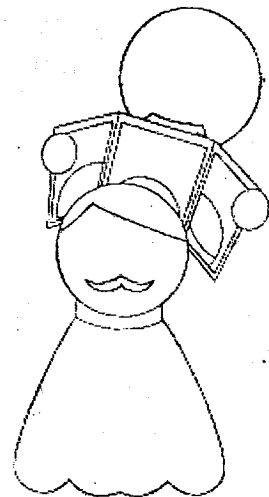
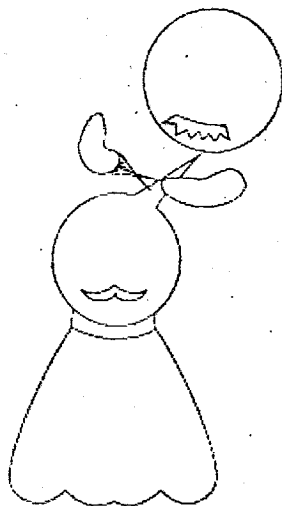
理容サロン

# ゲートキーパー宣言



私たちは  
気づき・つなぐ

理容師です〈ゲートキーパー宣言登録サロン〉



全国理容連合会



内閣府

## ゲートキーパー宣言

尊い命を自らが絶つ自殺者数は、わが国で年間3万人を超える厳しい状況にある。

私共、全国理容連合会は、政府内閣府の進めている自殺予防の対策に沿って、ここにゲートキーパー宣言を行うと共に、国民一人ひとりが生きる意義の意識を持つことや、悩んでいる人に「気づき」そして専門家や身内の方に「つなぐ」役割を中心とした、次の活動を展開する。

一、全国47都道府県で現在行っている衛生順守運動に併せて、「ゲートキーパー宣言」の趣旨の周知につとめるための講習会を実施する。

一、「気づき」「つなぐ」をテーマとする講習会の受講者に対しては、ポスター及び店舗登録ステッカーを配布する。

一、顧客等の会話の中で「気づき」があつたときは関係窓口へ連絡をする。

以上、社会貢献事業に取り組むことを宣言する。

全国理容生活衛生同業組合連合会

## ゲートキーパーQ&A (内閣府ホームページより)

問1. 日本の自殺者数は3万人以上である

- はい
- いいえ

### 解説

平成 22 年における我が国の自殺者数は、31,655 人(暫定値)です。毎日 90 人近くの大切ないのちが失われていることとなります。

---

問2. 悩んでいる人はそっとしておいてあげた方がいい

- はい
- いいえ

### 解説

悩んでいる人は孤独感があり、悩みを自ら話せない場合も少なくありません。温かい声かけは、悩んでいる人に安心感を与え、悩みを相談して良いのだと思うきっかけともなるため大切なアプローチになります。「良く眠れてる?」「疲れてない?」など、まずは声かけから始めてみませんか。

---

問3. 悩んでいる人はサインを発していることが多い

- はい
- いいえ

### 解説

悩んでいる人は「辛い」、「もうだめだ」というような言葉を述べたり、感情が不安定になったり、急に周囲との関係を断つようになるなど、間接的、直接的なサインを発していることが少なくありません。周りの人たちがそのサインに気づき、一歩踏み出す勇気が必要です。悩みに気づいたら、声をかけ、まずは話を聞くことが重要です。

問4. 自殺は追い込まれた末の死である

- はい
- いいえ

### 解説

自殺の背景には、単一ではなく、さまざまな要因があります。さまざまな悩みが原因となって追い詰められて、自殺以外には選択肢はないとしか考えられないような心理的状态に陥ったり、社会的に危機的な状態に追い込まれてしまっていることがしばしば見受けられます。

---

問5. 自殺の危険性がある人に相談窓口や専門家等の支援に関する情報を提供することは大切である

- はい  
 いいえ

解説

適切な情報を提供することは、悩んでいる人の「問題を解決していこう」という気持ちを強めるとともに、問題解決のプロセスに主体的に関われるようになります。

支援にあたっている人は、常日頃から地域の関連機関の最新の情報を確認しておく必要があり、リーフレット等のように活用できる媒体は常に揃えておくようにしましょう。

---

問6. 「死にたい」と言われたら、出来る限りその話に触れないようにする

- はい  
 いいえ

解説

「死にたい」と言われたら、真剣に受け止め、悩んでいることについて、良い・悪いの判断をしたり、批評したりはせず、まずは話を聞くことが大切です。

問7. 「死にたい」と言われたら、具体的な計画があるかなど危険性を確認することが大切である

- はい  
 いいえ

解説

「死にたい」と言われたら、1)自殺を具体的に計画しているか、2)手段を確保しているか、3)いつ頃からそう考えているか、4)どの程度持続しているか、5)どの程度その思いが強いか、6)客観的に焦燥感があったり、遺書を準備しているなどの行動を確認することが必要です。

---

問8. 自殺の危険性がある人はさまざまな問題を抱えていることが多いので、話を聞いた人も1人で抱え込まず、複数の仲間や関係機関が連携・協力していくことが大切である

- はい  
 いいえ

解説

自殺の危険がある人は、複合的な悩みを抱えている場合が多くあります。相手の悩みをよく聴いたうえで、悩んでいる問題や相談者の生活や状況に合わせて支援が必要となったら、専門家や相談窓口につなげることも大切です。複数の問題がある場合には、関わる人たち同士で連携をとったり、協力していくことが大切です。

---

問9. 自殺の危険性がある人が悩みをアルコールで紛らわせているような場合には、危険性が高い

解説

アルコールは、自殺の危険性がある人の絶望感や孤独感、憂うつな気分を増強することがあります。また、飲酒は、「死にたい」と思っている人が実際に自殺を実行してしまったり、心理的に追い詰められている状態をさらに増してしまうこともあるため、危険な対処行動です。まずは悩みを話してもらうような関わりが大切です。

# 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
- 真刻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勞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
- 自分が相談によ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

内閣府

ゲートキーパー宣言!  
命の門番になるのは、みんなです



\*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。



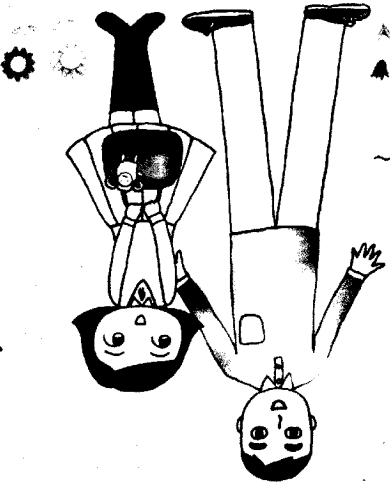
内閣府自殺対策推進室HP <http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/index.html>  
※他にもゲートキーパー手帳の他に、ゲートキーパー養成研修用テキスト、DVDを公開しています。

気づき	傾聴	つなぎ	見守り
家族の変化に気づいて、声をかける	本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける	相談室に相談	温かく寄り添いながらしっかりと見守る

※「ゲートキーパー」は、メンタルヘルスケアの専門家として、適切な支援を行うための5つのスキルを身につける必要があります。毎週、ゲートキーパーのスキルアップのための研修が行われます。メンタルヘルスケアの専門家として、適切な支援を行うための5つのスキルを身につける必要があります。毎週、ゲートキーパーのスキルアップのための研修が行われます。

ゲートキーパーの心得

ゲートキーパーの心得



悩んでいる人に  
勇気をもって  
声をかけてみませんか。  
この支援「り」はあさる!

現在の問題は、弱さや性格の問題ではなく、医療や生活支援の必要な状態であること、決して珍しい状態ではないことを伝えましょう。  
適切な支援で良くなる可能性があります。あつても伝えましょう。

ゲートキーパーの心得

ゲートキーパーの心得

あつさん・情報を与える

はさんだん・批評せず聴く

りすく>評価

## 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すか？

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。

## 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。

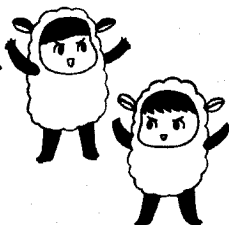


声かけの仕方に悩んだら...

- 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？

## 自殺につながるサインや状況

- 過去の自殺企図・自傷歴
- 喪失体験：身近な人との死別体験など
- 苦痛な体験：いじめ、家庭問題など
- 職業問題・経済問題・生活問題：失業、リストラ、多重債務、生活苦、生活への困難感、不安定な日常生活、生活上のストレスなど
- 精神疾患・身体疾患の罹患およびそれらに対する悩み：うつ病など精神疾患や、身体疾患での病苦など
- ソーシャルサポートの欠如：支援者がいない、社会制度が活用できないなど
- 自殺企図手段への容易なアクセス：危険な手段を手に入れている、危険な行動に及びやすい環境があるなど
- 自殺につながりやすい心理状態：自殺念慮、絶望感、衝動性、孤立感、悲嘆、諦め、不自信
- 望ましくない対処行動：飲酒で紛らわす、薬物を乱用するなど
- 危険行動：道路に飛び出す、飛び降りようとする、自暴自棄な行動をとるなど
- その他：自殺の家族歴、本人・家族・周囲から確認される危険性など



自殺につながるサインに気づいたら、温かい関わりをもってください。

## 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



## ゲートキーパー の役割

早めに専門家に相談するよう促す

## つなぎ

- ◆ 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。

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

## 見守り

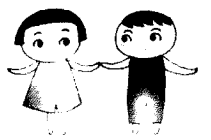
- ◆ 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう

## 自殺を防ぐために有効なもの

- 心身の健康：心身ともに健康であること
- 安定した社会生活：良好な家族・対人関係、充実した生活、経済状況、地域のつながりなど
- 支援の存在：本人を支援してくれる人がいたり、支援組織があること
- 利用可能な社会制度：社会制度や法律的対応など本人が利用できる制度があること
- 医療や福祉などのサービス：医療や福祉サービスを活用していること
- 適切な対処行動：信頼できる人に相談するなど
- 周囲の理解：本人を理解する人がいる、偏見をもって扱われないなど
- 支援者の存在：本人を支援してくれる人がいたり、支援組織があること
- その他：本人・家族・周囲が頼りにしているもの、本人の支えになるようなものがあるなど

周囲の人が協力して、悩んでいる人に支援となる働きかけを行っていきましょう。

話をよく聞き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。



つなガール・ささエール

# 相 談 窓 口 一 覧

平成 24 年 6 月 1 日 現在

**☎** : 電話相談のみ

## ① 自殺防止

<b>☎</b> 自殺予防とこころの健康 電話相談 (神戸市こころの健康センター)	078-371-1855	月～金 9:30～11:30 13:30～16:00
<b>☎</b> 神戸いのちの電話	078-371-4343 (いのちの電話) 毎月 10 日 0120-738-556	平日 8:30～21:30 土 8:30～翌 16:30 祝 9:30～16:30 第 4 金 8:30～日 16:30 毎月 10 日フリーダイヤル 8:00～翌 8:00
<b>☎</b> 兵庫県いのちと心の サポートダイヤル	#7500 (ダイヤル電話、 PHS、県外) 078-382-3566	月～金 18:00～翌 8:30 土・日・祝 24 時間

## ② こころとからだの健康

神戸市こころの健康センター (精神保健福祉センター)	078-371-1900	月～金 8:45～12:00 13:00～17:15 <b>☎</b> 自殺予防とこころの健康電話相談 078-371-1855 月～金 9:30～11:30 13:30～16:00 【面接】思春期専門相談、薬物・ア ルコール関連医療相談 要予約 078-371-1900
東灘区保健福祉部	078-841-4131 (代)	月～金 8:45～12:00 13:00～17:15  〈あんしんすこやか係〉 ・ 一般、成老人、感染症、精神保健 福祉相談など、各種健康相談 ・ 身体・知的・精神障害の総合相談 窓口 (高齢者介護に関する相談は、地 域包括支援センターへ)  〈こども保健係〉 ・ 乳幼児、妊産婦の健康に関する相 談等
灘区保健福祉部	078-843-7001 (代)	
中央区保健福祉部	078-232-4411 (代)	
兵庫区保健福祉部	078-511-2111 (代)	
北区保健福祉部	078-593-1111 (代)	
北区北神担当	あんしんすこやか係 078-981-8870	
	こども保健係 078-981-1748	
長田区保健福祉部	078-579-2311 (代)	
須磨区保健福祉部	078-731-4341 (代)	
北須磨支所	078-793-1313 (代)	
垂水区保健福祉部	078-708-5151 (代)	
西区保健福祉部	078-929-0001 (代)	