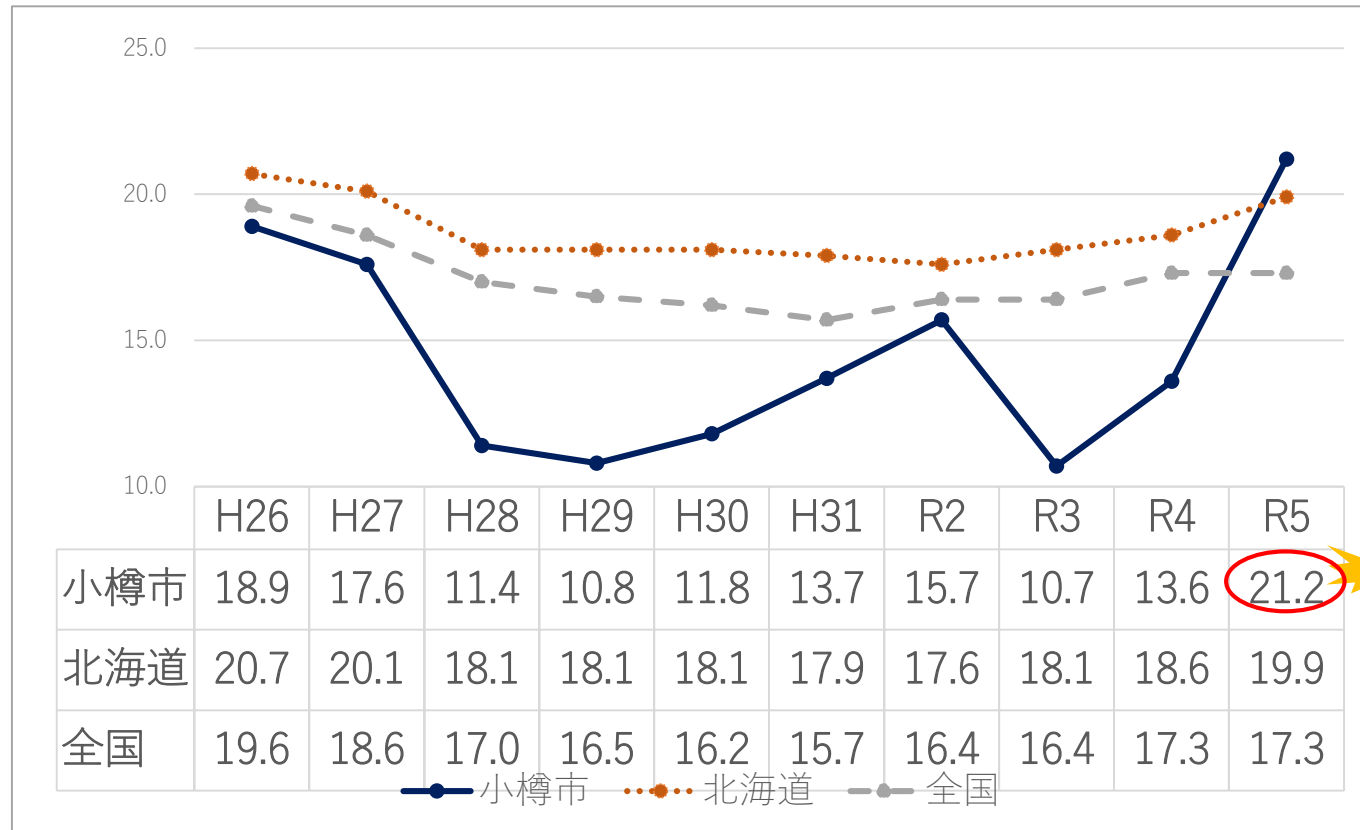


高齢者の自殺対策 (ゲートキーパー関連)

健康増進課 精神保健担当

小樽市の自殺の現状

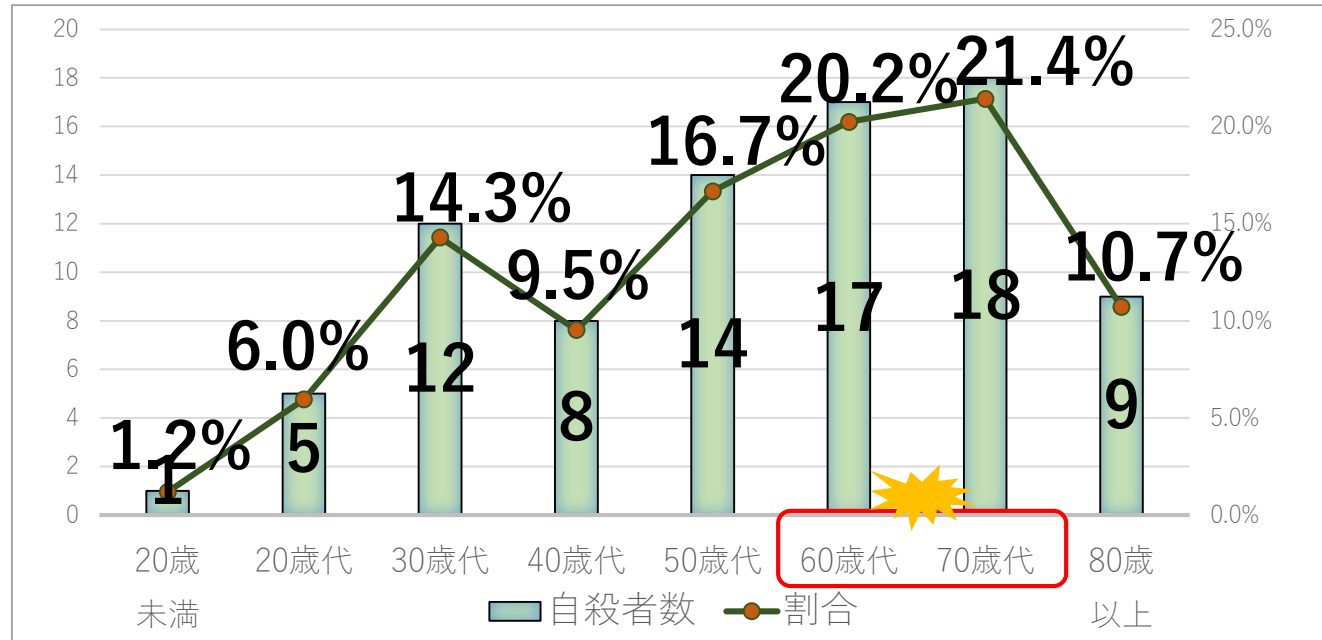
● 自殺死亡率の推移



全国、全道に比べて低い状況が続いていた小樽市の自殺率が、令和5年は、令和4年より7.6ポイント上昇しています。

小樽市の自殺の現状

● 年齢別自殺者数（平成31年～令和5年合計）



年齢別で見ると、40歳代の働く世代で自殺者が少ないことが特徴的です。
小樽市は、60～70歳代で自殺者が多く、全体の4割を占めています。

H31～R5 自殺者数	20歳 未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳 以上	合計
男性	0	2	10	4	4	13	9	3	45
女性	1	3	2	4	10	4	9	6	39

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

昇進

出産

引越し

配置転換

……

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。

声かけ

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？

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

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- まずは、話せる環境を作る。
- 心配していることを伝える。
- 悩みを真剣な態度で受止める。
- 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応する。
- 話をきいたら、「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、ねぎらいの気持ちを伝える。

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。

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する。
- 相談窓口確実につなげられるよう、相談者の了解を得たうえで、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伝える。
- 一緒に連絡先へ出向くことが難しい場合は、連携先へのアクセス等の情報を提供する。

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る。

自殺を考えている人の心理

自殺の危険性のある人が……

「助けてくれなくていい」

「誰も信じられない」

「お前に何がわかる」

「……（無言）」

「死なせてくれ」

と、話し、援助を拒否することがあります。

しかし、支援者は、自殺を考えている人の背景に様々な心理状態がある可能性を踏まえて対応することが大切です。

ゲートキーパーとしての心得

自ら相手とかかわるための心の準備をする	「今から相手の話を聴く」という心の準備をすることが大切です。心の準備ができていないと、相手の話に動揺してたり、拒絶するというような不適切な対応をとってしまう場合も少なくありません。
温かみのある対応をする	悩みを抱えている人は苦勞を抱え、辛い状況に陥っているため、穏やかで温かみのある対応が原則です。温かみのある対応は困難を抱えている人の大きな支援になります。
真剣に聴いているという姿勢を相手に伝える	相手にしっかりと向き合う、相手の話に相づちをうつ、などこちらが真剣に聴いてみるという姿勢が相手に伝わるすることが大切です。相手は支援者の聴く姿勢により、悩みを話すことが促され、安心して悩みを話すことができるようになります。
相手の話を聴く	最初に話を聴く場合には、相手が体験したことや考えていること、感じていることを十分に聴きましょう。正しいかどうか、良いか悪いかを判断したり、批判はしないようにしましょう。「話を聴くだけでは何もならない」と感じる支援者もいますが、危機にある人への最大の支援です。「話を聴いてもらうだけで安心した」とおっしゃられる方も多いです。

ゲートキーパーとしての心得

ねぎらう	話をしてくれること、死にたい気持ちを打ち明けてくれたことをねぎらうとよいでしょう。また、たとえ本人の失敗から至った困難でも、これまで苦勞してきたことをねぎらうことが大切です。
心配していることを伝える	悩んでいる状況を見せず、相手の状況を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 する	悩んでいる人はいろいろな感情が沸き起こるため、一度にまくしたてるような話は理解できず、また、受け止められない場合があります。穏やかな態度で、普段話すスピードの半分くらいのつもりで話すことが大切です。また、相手の反応を見ながら、一言一言話すことも必要です。
一緒に考えることが支援	一人で悩みを抱えている人は、孤独感や絶望感を感じているため、支援者が話をよく聴き、一緒に悩み、考えることが支援になります。支援者の中には、「自分は支援など何もできない」と思う方もいらっしゃいますが、一緒に考えてくれる人がいることは、孤立を防ぎ、安心を与えます。

ゲートキーパーとしての心得

準備やスキルアップも大切	日頃から自殺対策や相談窓口のリーフレットを持参したり、スキルアップの研修を受けたり、新聞等のニュースに関心を払っていることなどは、いざ対応する、という場面で役立ちます。問題の解決に日頃得ている情報が役立つ場合があります。
自分が相談にのって困ったときのつなぎ先を知っておく	全ての問題を解決できる支援者はいません。どこに相談したらよいか、地域の相談窓口等を事前に確認しておくとい良いでしょう。
ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切	支援者自身が安心して暮らせることも大切です。また、日頃から健康面にも注意を払いましょう。休養や日頃のストレス対処も大切です。自らが困ったときには信頼できる人に相談しましょう。

気になることがあればご相談ください！！

