



イラスト：細川貂々

「ゲートキーパー」を知っていますか？

全国の自殺者数は、平成22年以降は10年連続減少していましたが、令和2年は2万1,081人となり、前年と比較し912人増加しました。特に女性や若い世代の自殺者数が増加している傾向にあります。(警察庁「自殺統計」より)

このような自殺者数が増加した背景には、こころの問題だけでなく、健康問題や経済的な不安、人間関係の問題などが考えられます。それらの問題は、一つだけが要因ではなく、いくつかの要因が複雑に関係しています。自殺を防ぐこと、生きることを支えるためには、家族や友人、職場など、みなさんが一つとなって自殺対策に取り組むこと＝「ゲートキーパー」の役割を取ることが大切になります。

「ゲートキーパー」と聞くと、自分にその役割を担うことができるのか、と思われる方もいるかもしれませんが、決して難しいことではなく、みなさん一人ひとりが誰でもその役割を果たすことができます。

ゲートキーパーの役割は、大きく4つあります。「①気づき」「②声かけ」「③傾聴（話を聴く）」「④つなぐ・見守る」です。具体的な内容は、下の図をご参照ください。まずは、相手がいつもと違う様子に気づいたら、ひと声かけてみましょう。そして、相手の話を聴き、思いに寄り添い、必要な時には相談機関や医療機関につなぎましょう。ゲートキーパーの役割は誰でもできますが、決して1人ですべての役割や責任を負う必要はないことは知っておいてください。ゲートキーパーも、相手の悩みを受け止め過ぎて抱え込まないようにしましょう。

働きやすい職場づくりの一つとして、みなさんがゲートキーパーの役割を理解し、お互いに支え合う関係性を築いていくことが大切です。ゲートキーパーについて、事業所でじっくりと学ぶ機会が欲しいという方は、保健予防課にて研修会を実施しておりますので、ぜひご相談ください。

ゲートキーパーの役割

①気づき

- ・表情が暗い
- ・元気がない
- ・仕事のミスが増えた
- ・周囲との交流を避ける など

*「いつもと違う」様子や言動に注意

②声かけ

- ・「最近、元気がないね」
- 「よかったら話を聴かせて」と
- あなたのことを心配していることを伝える。

*まずは「ひと声」かけてみましょう。

③傾聴（話をきく）

- ・相手の話を聴くことに専念し、相手のことを理解する。
- ・相手の話すペースで聴く。
- 《NGな聴き方》
- ・批判や否定する。
- ・話をそらす。安易に励ます。

④つなぐ・見守る

- ・相談機関への相談を勧める。
⇒会社の産業医・産業保健スタッフへの相談
- ・医療機関の受診を勧める。
- ・つながった後も、相談に乗ることを伝える。

作成：宇都宮市保健所保健予防課（令和3年12月）