

資料 1

ゲートキーパーとは？

～自殺についての基礎知識～



自殺の現状

元気がない人や落ち込んで
いる人に気づいた時

声をかける

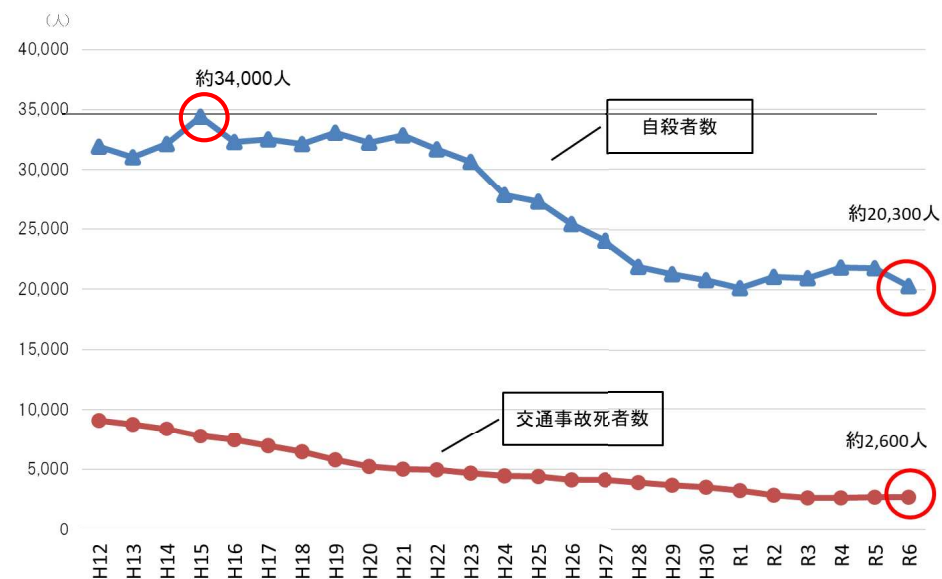
話を聴く

つなぐ

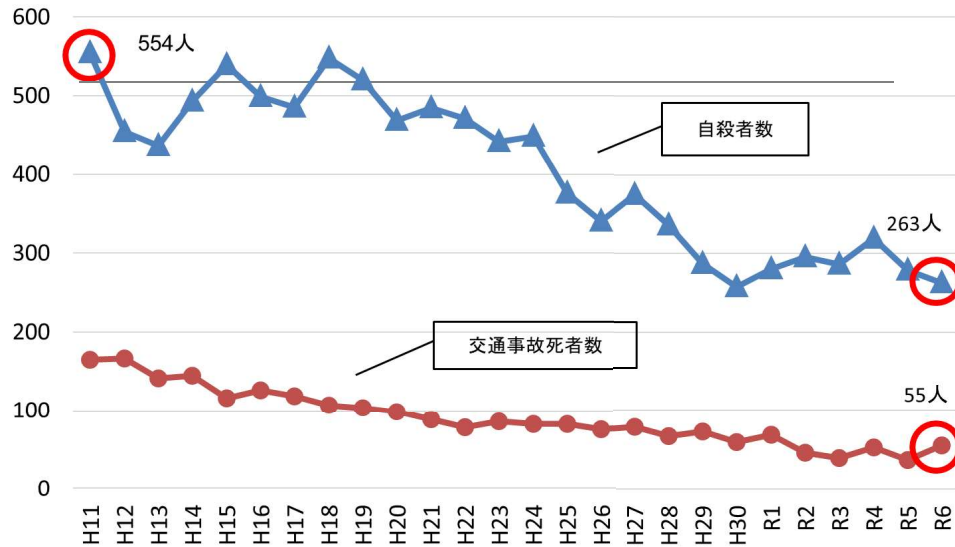
見守る

ゲートキーパー

全国の自殺者数と交通事故死者数の推移

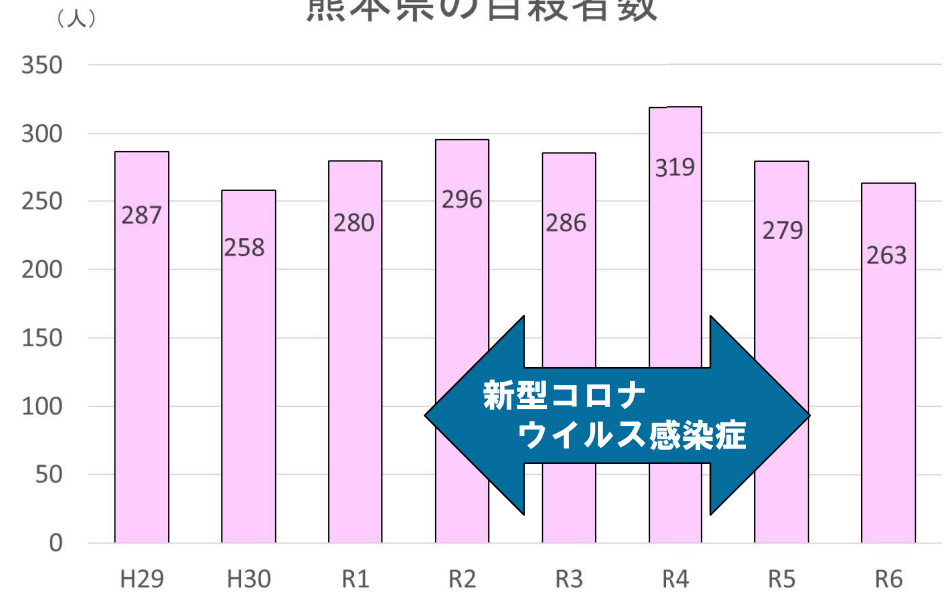


熊本県内自殺者数と交通事故死者数



厚生労働省自殺統計・熊本県警察HPより

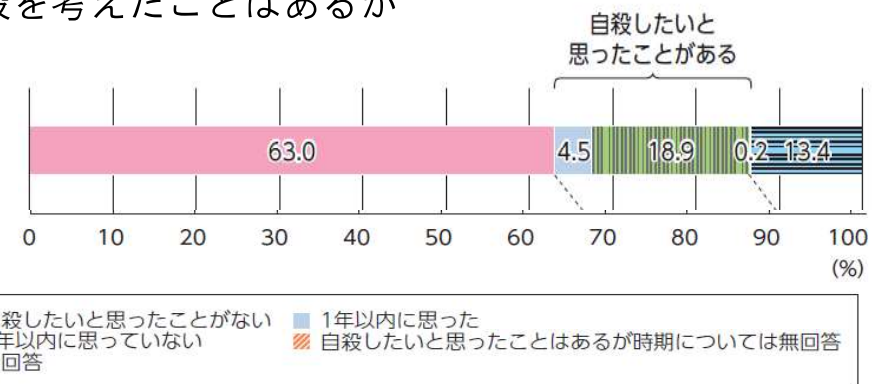
熊本県の自殺者数



自殺に関する様々な考え

- ①自殺は一部の特別な人だけに起こることで、自分達には起こらない？

自殺を考えたことはあるか



内閣府「自殺対策に関する意識調査」より

②自殺しようと考えている人は本当に死にたい
と思っているし、死ぬことを決心している？

【自殺を考えている人のところ】

- 問題を抱えて無力感、絶望感にとらわれている
- 今の状況を「抜け出したい」「終わらせたい」という気持ちが「死にたい」という気持ちに変わってしまう
- 追いつめられて、自殺することが唯一の解決方法だと思い込んでいる
- 自殺を考える一方で、心のどこかで助けや救いを求めている

③悩んでいる人の前で、自殺の話をする、寝た子を起し、かえって自殺に追い込んでしまう？

根拠のない誤解とされています。

死にたい思いについて聞いてもらうことで、一時的に衝動性が低くなり、自殺の危険性が低くなるとされています。

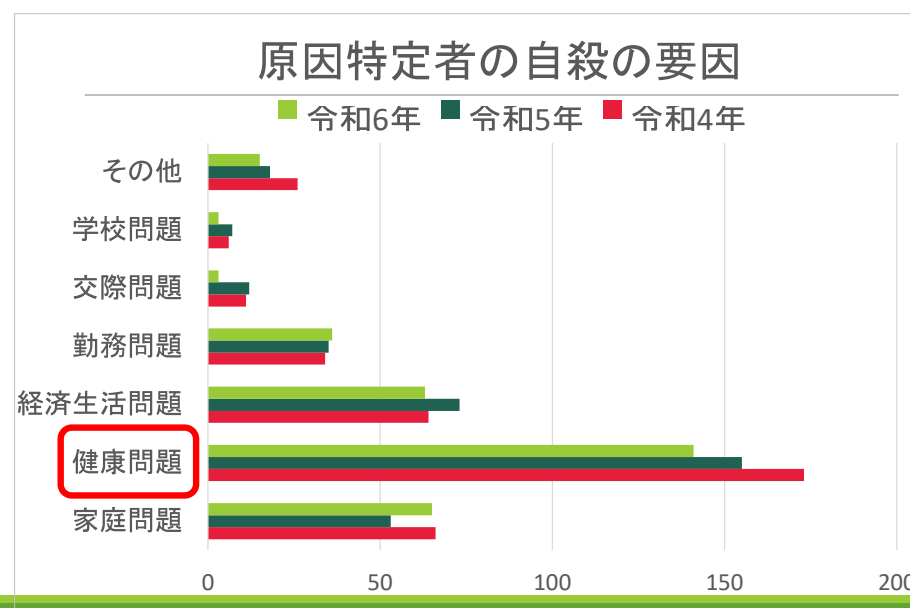
自殺を考えているのではないかと考えたときには率直かつ真摯に尋ねてみる必要があります。

④「自殺する」と口にする人は、他人の注意をひきたいだけなので、本当に自分を傷つけることはない？

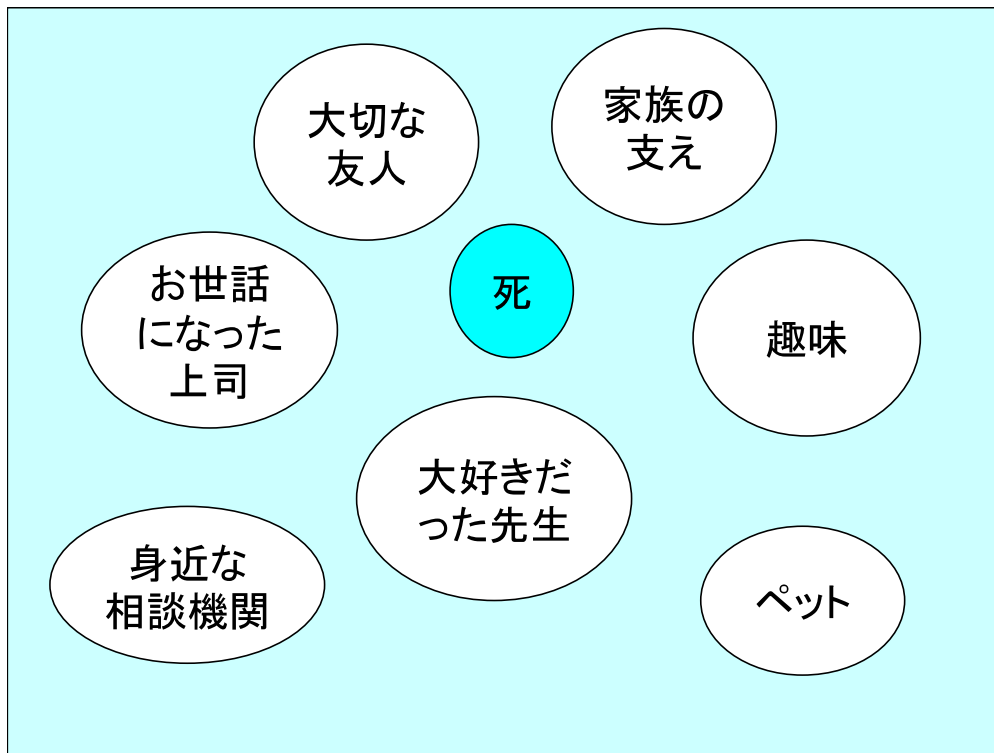
根拠のない俗説とされています



⑤自殺は予防することができる？



警察庁自殺統計をもとに作成



どうしたらよいでしょう？

- 見て見ぬふりをせず、声をかけてみましょう。
- 相手が話さなくても、いつでも話を聞く用意があることを伝えてみましょう。
- 相手の話にじっくり耳を傾けましょう。
- 良し悪しの判断をせずに話を聴きましょう（傾聴）
- 孤立させないようにしましょう。
- 相談機関があることを伝えましょう。

