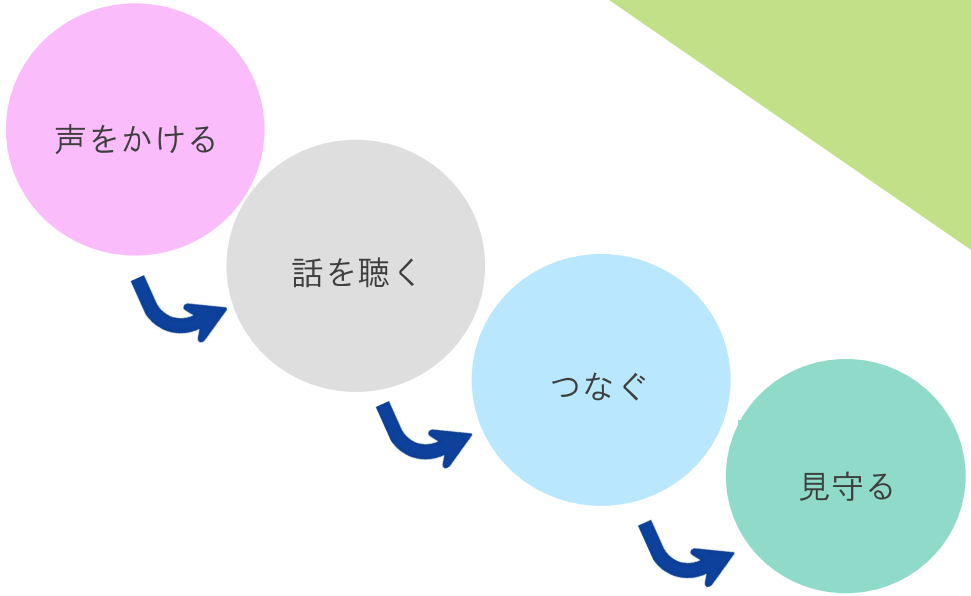
資料１

ゲートキーパーとは？

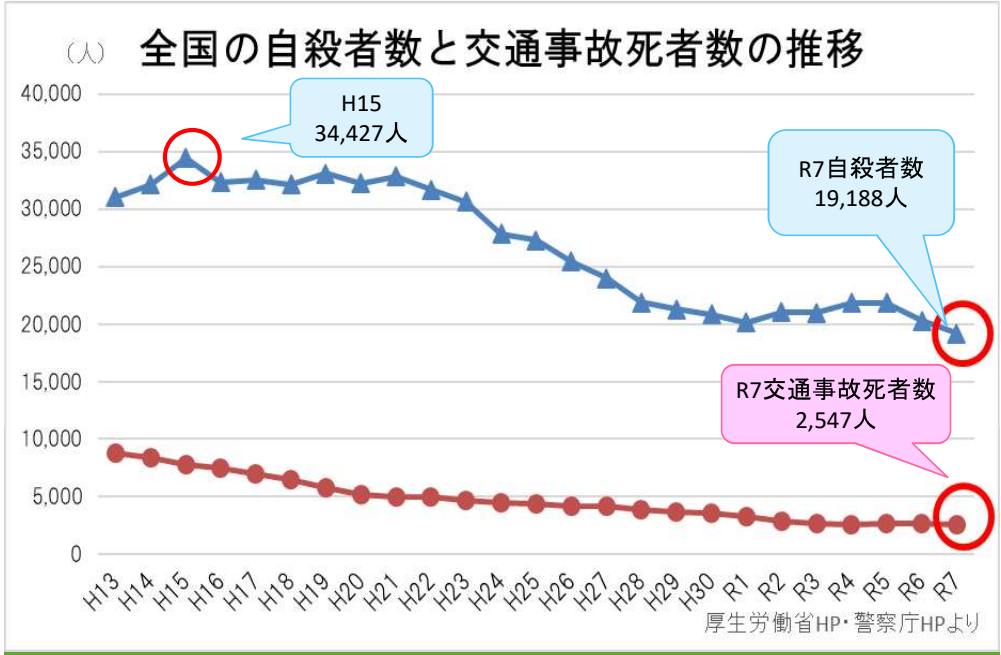
～自殺についての基礎知識～

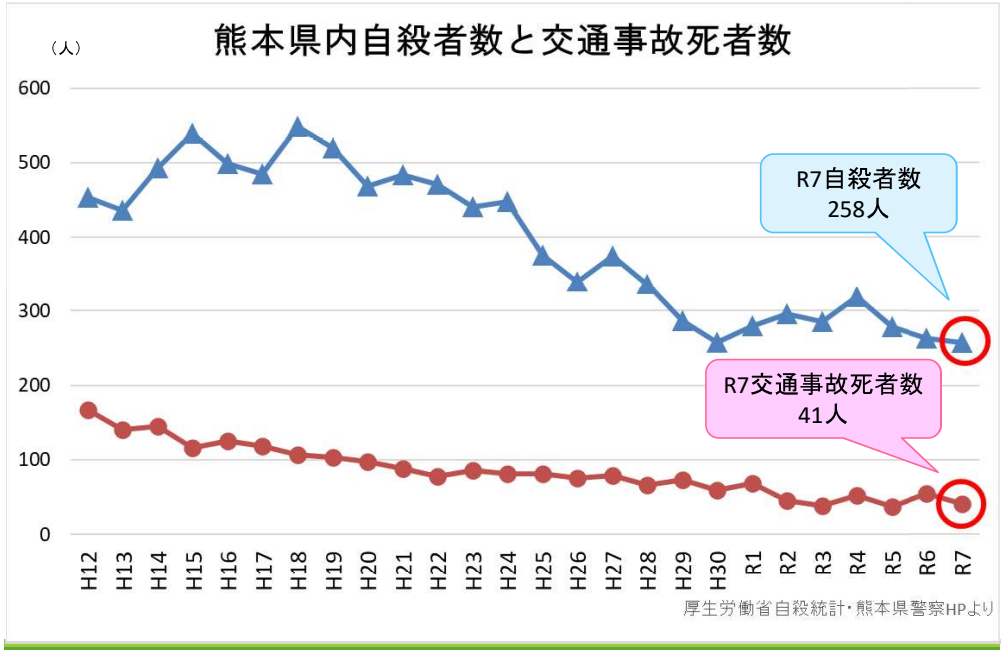
元気がない人や落ち込んでいる人に気づいた時

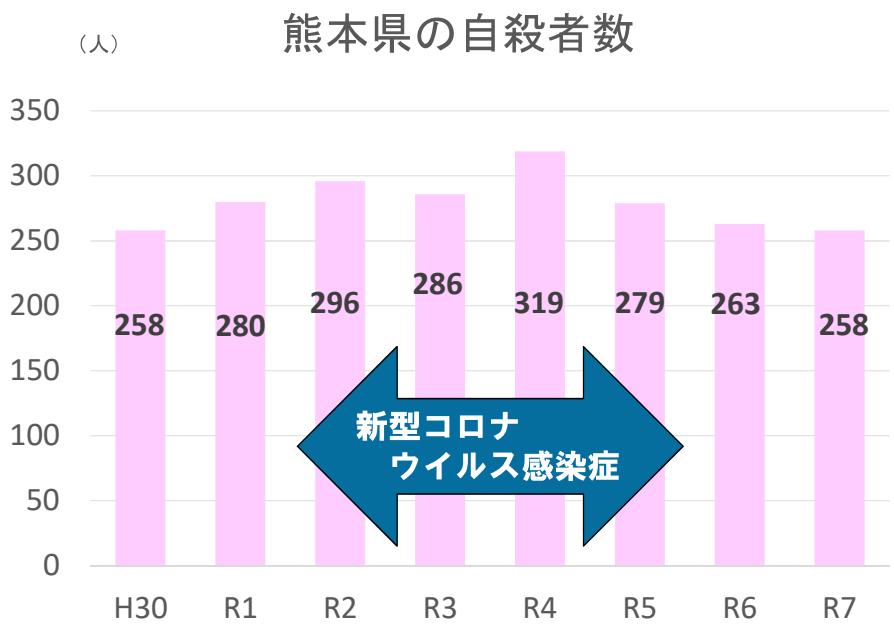
ゲートキーパー



自殺の現状



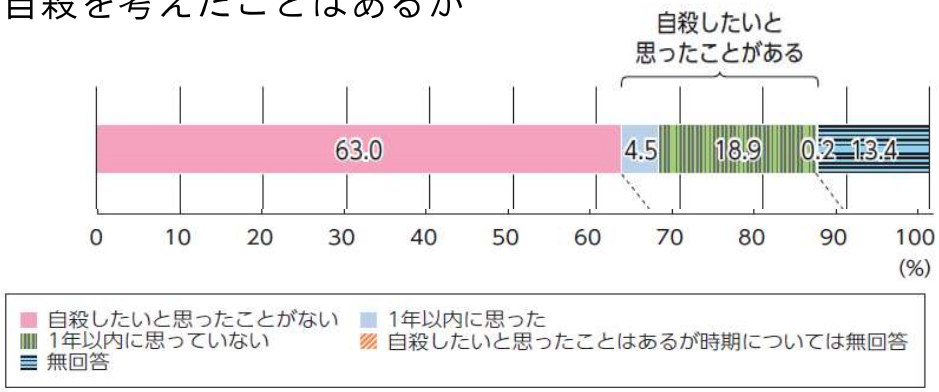




自殺に関する様々な考え

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こころ】

〇問題を抱えて無力感、絶望感にとらわれている
〇今の状況を「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
〇追いつめられて、自殺することが唯一の解決方法だと思い込んでいる
〇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、自殺の話をすると、寝た子を起こし、かえって自殺に追い込んでしまう？

根拠のない誤解と言われています。

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言われています。

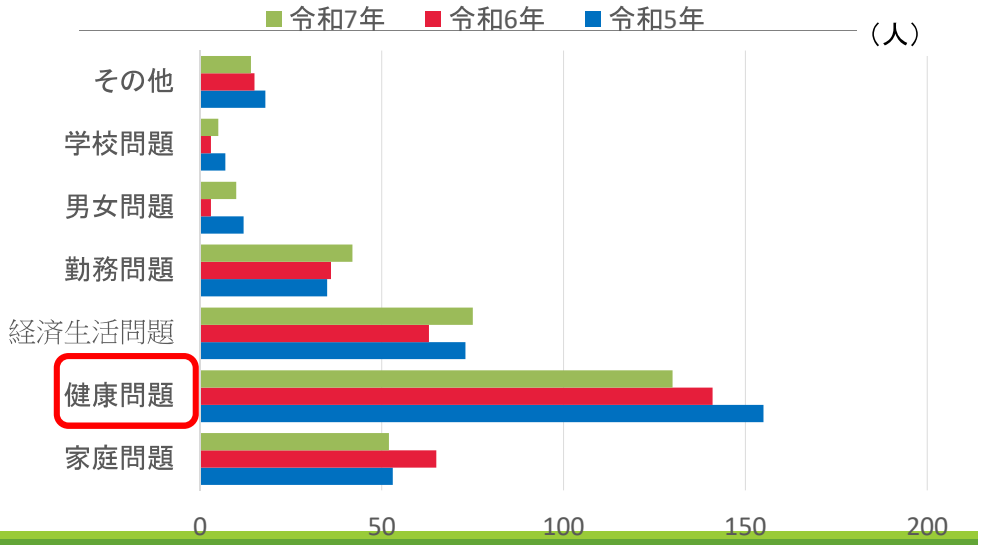
自殺を考えているのではないか？と思ったときには率直かつ真摯に尋ねてみる必要があります。

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？

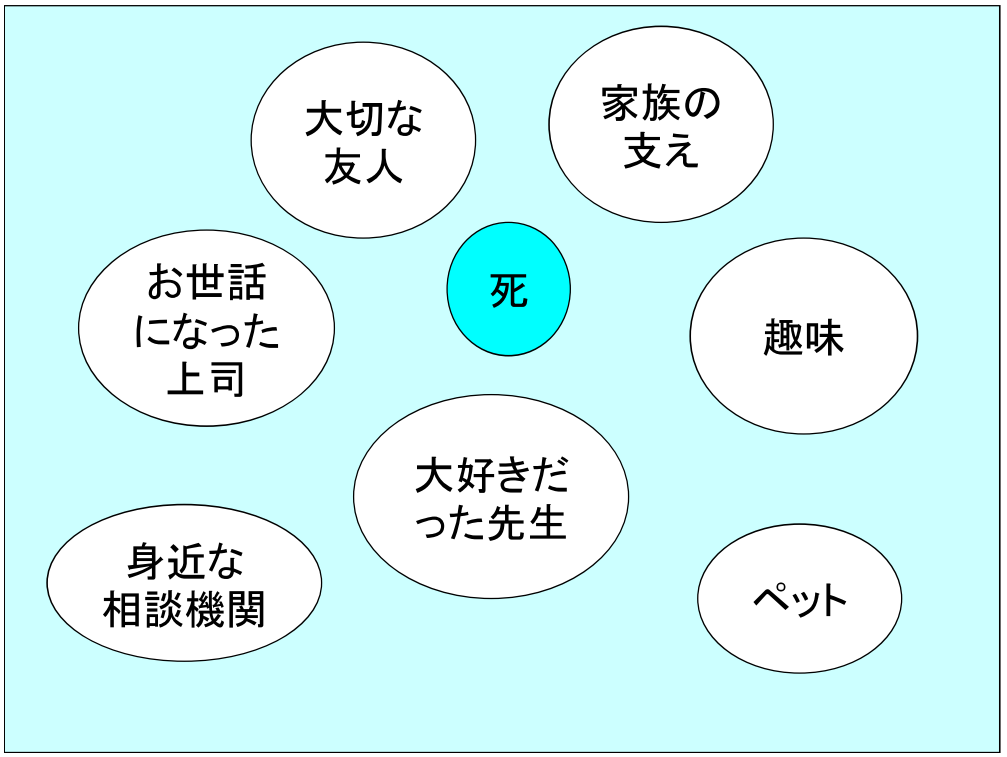
根拠のない俗説と言われています

⑤自殺は予防することができる？

原因特定者の自殺の要因（熊本県）



警察庁自殺統計をもとに作成



どうしたらよいでしょう？

〇見て見ぬふりをせず、声をかけてみましょう。
〇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。
〇相手の話にじっくり耳を傾けましょう。
〇良し悪しの判断をせずに話を聴きましょう（傾聴）
〇孤立させないようにしましょう。
〇相談機関があることを伝えましょう。