

ゲートキーパー活動をご存じですか？

～自殺予防、そしてみんなが安心して暮らせる地域づくり～

■ゲートキーパーってなんだろう？

あなたは「ゲートキーパー」という言葉、聞いたことがありますか？

ゲートキーパーとは、日本だけではなく WHO（世界保健機構）などでも取り入れられている**自殺対策の大きな柱となる取り組み**です。

具体的には、悩んでいる人や精神的にまいっている人に気づき、その気持ちに寄り添いながら必要な支援に結びつける役割をもちます。身近な人の変化に気づくことから関わりが始まりますので、専門的な知識の有無よりもむしろ、日ごろからの近所づきあいなどがある近しい立場の人のほうがゲートキーパーとしてふさわしい面もあります。

■近年の自殺の現状

国として取り組んでいる自殺対策の効果もあり、年々自殺者数は減少しています。ですが昨年を例に挙げると、自殺者数は 24,025 名なのに対して交通事故による死亡者数は 4,117 名、つまり**自殺者数は交通事故による死亡者数のなんと約 6 倍！**交通事故のほうがニュースなどでよく目にしますが、実際は自殺者数のほうがずっと多いんです。さらに**福島県は震災関連死における自殺者数は増加傾向にありますので、とても重大な問題なんです。**

■ふくしま心のケアセンターの活動

こうした現状をふまえて、私どもふくしま心のケアセンターでも**自殺対策の一環としてゲートキーパー養成講座を各地で開催**しています。

当センターにてこれまでに行ったゲートキーパー養成講座の対象者は**民生委員さんや生活支援相談員さんをはじめ、自治体職員さん、理容師さん、薬剤師さん、銀行員さんなど多方面にわたっています。**

こうした日ごろから地域住民さんたちと接する機会が多い仕事や役割の方々こそ、「あれ、いつもとちょっと違うぞ？」とまわりの人たちの変化に気づきやすいのです。



双葉町社会福祉協議会さん
勉強会の様子 (H28.4)

■ゲートキーパー はじめの一歩

ゲートキーパーには『気づく・話を聴く・関係機関につなぐ・見守る』といった役割があります。中でも大切なことは『**気づく、そして声をかける**』こと、そして『**話を聴く**』ことです。

あなたもこんな経験ありませんか？

自分が困っているときに、それに気づいて声をかけてもらえた。

…それだけで一人じゃないんだって安心した経験。

悩んでいるときやしんどいときに、ただゆっくりと静かに自分の話を聴いてもらえた。

…それだけで気持ちが少し軽くなった経験。

そんなちょっとした気づきとちょっとした声かけ、そうした「小さな心がけ」の積み重ねが安心して暮らせる地域づくりとなり、それこそが自殺予防に繋がるのです。

ぜひあなたもゲートキーパーの一人として「小さな心がけ」始めてみませんか？



岩永先生によるスーパーバイズを受講しました

5月16日に健康なまちづくり支援ネットワークの岩永俊博先生をお招きし、「**将来像指向的ケース検討会のすすめ**」の研修会を行いました。このケース検討会は、**ケースにとっての実現すべき姿を検討し、その姿を実現するための条件を考えることによって担当者が今後どのような関わりを持てばいいのか、また条件整備のために誰が何をすればいいのかということ**を明らかにするものです。研修会は、実際に関わっているケースの検討会を通して進められました。「**ケースの将来の姿**」に着目し、意見を出し合うなかで「**ケースの将来の姿**」がみえはじめました。**将来の姿がみえても、実際の支援はあせらずケースのペースに合わせていくことが大切であるとアドバイスをいただきました。**今後の支援に活かしていきたいと思えます。



活動報告：第15回日本トラウマティック・ストレス学会

去る平成28年5月20～21日に行われた第15回日本トラウマティック・ストレス学会シンポジウムにて、当センター県中・県南方部センター職員が発表を行いました。

日本トラウマティック・ストレス学会とは…

「こころの『ケガ』を見つめ、ケアする人のための学会」（学会ホームページより引用）

とあるように、災害や犯罪被害といった心理的にとてもショッキングな出来事により心に『ケガ』を負ってしまった人への支援を行う専門職（研究者、医師、臨床心理士、精神保健福祉士等）が集う学会です。

その中で行われたシンポジウム『トラウマと喪失』にて当センター職員が『福島における復興の現状と課題』という発表を行いました。発表は「あいまいな喪失」と呼ばれる今の福島の現状を振り返り、今後の復興を考えたときにはどのような方向性が必要なのか、そしてそのために支援者は何を必要とする必要があるのかといったことについて、約200名の参加者に向けて行われました。

平成23年3月11日の発災より5年以上経過し、表面的には震災以前の生活を行っている側面もあります。ですが現実には、避難している方もいまだ約94,000名ほどおられますし、コミュニティの分断や賠償問題などに伴う生活の問題、心身の健康問題など、復興に向けた課題はいまだに山積しています。

私どもふくしま心のケアセンターは県からの委託により被災された方々への支援活動を行っておりますが、こうした福島県の現状を多くの方々に発信していくことも重要な役割と考え、このような学会等での発表も積極的に行っております。

今後もこうした活動を行いながら、被災された方々への支援、そして福島県の復興に向けて、尽力していきたいと考えております。



学会に参加して…

5月21日に仙台で行われたトラウマティック・ストレス学会に初めて参加しました。

宮城・兵庫などの心のケアセンターの活動に関するお話を聞くことができ、心のケアセンターとしてチームで支援することや、地域に既にある精神保健福祉活動との兼ね合いについて学ぶことができました。

その中でも印象的だったのが“**基本的な生活習慣を整えることの大切さ**”です。うつ病の治療においても、**睡眠・運動・日光を浴びる・食生活のコントロールなどの基本的な生活習慣を改善し、整えることがとても重要だ**というお話があり、つい“当たり前なこと”として軽視しがちですが、自分自身も気をつけたいことだと思いました。

（雫石）



活動紹介：平田村親子ふれあい教室

平田村親子ふれあい教室は、村が主体となり、村（保健師）・NPO 法人ハートフルハート未来を育む会（臨床心理士、保育士）・ふくしま心のケアセンターが協同し開催しています。

保育士による親子遊びのほか、臨床心理士を交えての親ミーティングを行っております。

当センターでは、それぞれの専門的な視点から気づいたことを、他のスタッフと共有しながらより良い支援になるよう活動しております。



親子ふれあい教室のひとコマ

●発行元

一般社団法人 福島県精神保健福祉協会
ふくしま心のケアセンター
県中・県南方部センター

〒963-8024

福島県郡山市西ノ内1丁目3-24
成和ビル1階

Tel 024-983-0274

Fax 024-983-0276

<http://kokoro-fukushima.org/>



【お問い合わせ先】

被災された方々やその支援をされている方々からのご相談

被災者相談ダイヤル“ふくここライン”

TEL 024-531-6522

平日 9:00～12:00、13:00～17:00

その他のお問い合わせ

ふくしま心のケアセンター 基幹センター
TEL 024-535-8639 FAX 024-534-9917

〒960-8012 福島市御山町 8-30

（県保健衛生合同庁舎5階）