

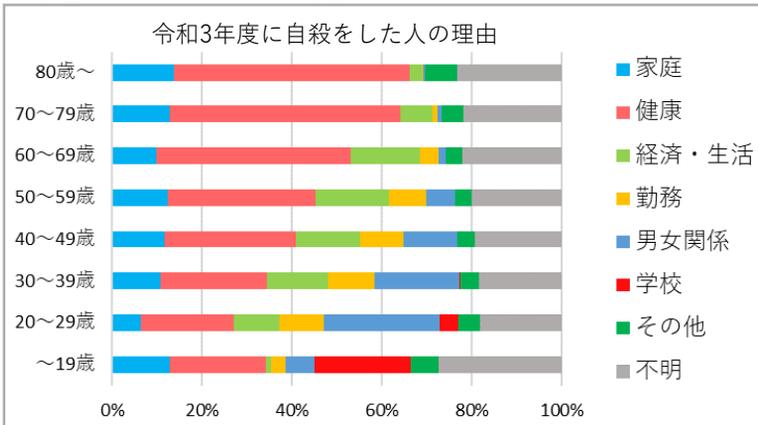


ゲートキーパーを知っていますか？

毎年9月10日～16日は「自殺予防週間」です。近年、自殺のニュースが取り上げられることが増えています。今回は、悩んでいる人をサポートするゲートキーパーについてお伝えします。

■ 自殺をする人の年齢や理由

日本で令和3年度に亡くなった方は140万人ですが、そのうち2万人が自殺によって亡くなっています。つまり、70人に1人が自殺によって亡くなっているということになります。自殺された方の年齢は**40～50代**が多く、**女性は70代**も多くなっています。自殺は「追い込まれた末の死」といわれています。



厚生労働省 令和3年中における自殺の状況²⁾を基に作図
※自殺の理由は一人に対して複数の場合もあり

10代では学校問題
20代は男女関係の問題
30代以降は健康問題が一番多い理由です。



■ ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけて話を聞き、必要な支援につなげて見守る人のことをいい、「**命の門番**」となります。

特別な資格がなくても、家族や友人など周りの人もゲートキーパーです。**身近にいる人だからこそ、できることがあります。**それぞれの立場で、自分ができるサポートをしていきましょう。

■ ゲートキーパーの役割

気づき →いつもと違う変化があった時は、悩んでいるかもしれません。

声かけ →「元気がないけど大丈夫？」「眠れている？」
「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。」

傾聴 →本人の気持ちを尊重し、否定することは避けましょう。

つなぎ →本人の気持ちを踏まえながら、専門家のサポートを得るように勧めましょう。

見守り →専門家のサポートが始まった後も、温かく寄り添い、一緒に支えていきましょう。



■ 悩んでいる人に寄り添い、「孤独・孤立」を防ぐ

話を聴いて一緒に悩んでくれる人がそばにいることは、悩んでいる人が安心を感じ孤立を防ぎます。1人で悩まないよう、身近で気になる人がいたら声をかけてみましょう。

【引用・参考】

- 1) 厚生労働省 令和3年(2021年度)人口動態統計月報年計(概数)の概況
- 2) 厚生労働省 令和3年中における自殺の状況 付録1 年齢別、原因・動機別自殺者数
- 3) 厚生労働省 誰でもゲートキーパー手帳(第二版:平成24年3月作成)A4両面印刷版