

## ～悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与える～ ゲートキーパーになろう

今年5月、2017年版自殺対策白書が閣議決定されました。全体で見ると2016年の自殺者は前年よりも減りましたが、15歳～39歳の死因は、事故やがんを上回って自殺が1位です。

海外と比べても日本の若者は自殺が多い。

平成26年 年齢別 死因順位

厚生労働省 自殺対策白書H29年版より

年齢階級	第1位				第2位				第3位			
	死因	死亡数	死亡率	割合	死因	死亡数	死亡率	割合	死因	死亡数	死亡率	割合
10～14歳	悪性新生物	101	1.8	20.2	自殺	100	1.8	20.0	不慮の事故	85	1.5	17.0
15～19歳	自殺	434	7.3	36.0	不慮の事故	312	5.3	25.9	悪性新生物	141	2.4	11.7
20～24歳	自殺	1,178	19.7	50.8	不慮の事故	382	6.4	16.5	悪性新生物	175	2.9	7.5
25～29歳	自殺	1,423	22.0	49.5	不慮の事故	388	6.0	13.5	悪性新生物	325	5.0	11.3
30～34歳	自殺	1,520	20.9	39.0	悪性新生物	698	9.6	17.9	不慮の事故	413	5.7	10.6
35～39歳	自殺	1,762	20.7	30.0	悪性新生物	1,392	16.4	23.7	心疾患	551	6.5	9.4
40～44歳	悪性新生物	2,901	30.1	28.8	自殺	2,042	21.2	20.3	心疾患	1,219	12.6	12.1
45～49歳	悪性新生物	4,683	55.2	34.1	自殺	2,046	24.1	14.9	心疾患	1,719	20.3	12.5

## ゲートキーパーとは

特別な人になるわけ  
ではありません。



自殺の危険を示すサインに気付き、適切な対応ができる人のこと。

「命の門番」と位置付けられる人です。

「これまでに本気で自殺を考えたことがある」

5人に1人

死にたいと考えている人は「生きたい」という本心との間で激しく揺れ動いています。



自分は考えたことがなくても、自殺を考えるほどの悩みを抱えている人が周囲にいるかもしれません。

自殺に至る前に何らかのサインを発していることが多いので、自殺はその多くが防ぎことができる問題です。

自殺を「自分で選んだ死」と、とらえてしまう考え方も根強くありますが、自殺を防ぐためには、家族や学校の友達、職場の同僚といった周囲がサインに気付いて本人をしっかり支えていくことが大切です。

自殺対策は、悩んでいる人に寄り添い関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが大切です。

実際の関わり方は...?

# ゲートキーパー の役割

## けいちょう 傾聴

### 気づき

眠れない、食欲がない、口数が少ないなど、大切な人の様子がいつもと違っていませんか。

- ・話せる環境をつくりましょう。
- ・「心配しているよ」と声かけしましょう。
- ・真剣な態度で受け止めましょう。
- ・「話してくれてありがとう」「大変だったね」など労いの気持ちを伝えましょう。

### つなぎ

- ・早めに専門家に相談するように促しましょう。
- ・相談先につながるように、相談者の了解を得て可能な限り直接連携先に連絡をとりましょう。
- ・相談場所、日時等を具体的に設定しましょう。
- ・一緒に連携先に出向くことが難しければ、交通手段、経費等を丁寧に情報提供しましょう。

それぞれの人々がゲートキーパーとなる事で、身近な人の自殺を防ぐことができるかもしれません。

### 見守り

連携した後も必要があれば相談にのることを伝えましょう。

### 声かけ

- ・眠れてる？
- ・どうしたの？なんだか辛そうだけど...
- ・何か悩んでる？よかったら話してね。
- ・元気がないけど大丈夫？
- ・何か力になれることはない？

## 今、悩みを抱えている方へ

眠れない、食欲がない、元気がでないなど、いつもと違う不調や不安はありませんか？

ひとりで悩みを抱えず誰かに話してみてください。あなたの周りにはたくさんの人があなたの支えになりたいと思っています。大学にもいろいろな相談窓口があります。行きやすいところで話してみましょう。

医務室：保健師、看護師が対応します。

学生相談室：臨床心理士が対応します。

チャプレン、教員、事務職員、身近な友達、家族なども...

## 医務室からのお知らせ

夏休み期間は閉室時間が変わります。ご注意ください。

通常開室時間 8:45~18:00

夏期休業期間(8月21日~9月14日) 8:45~17:00

「キャンパスガイド ウェブ」で確認できます！

北星学園大学 医務室

医務室前の掲示には健康に役に立つ情報がいっぱい！  
今は「カフェインの取り過ぎについて」です。