

高齢者見守り支援者研修資料

H29.12.14市川三郷町
ゲートキーパー養成研修会

自殺対策の必要性について

山梨県立精神保健福祉センター
(自殺防止センター)

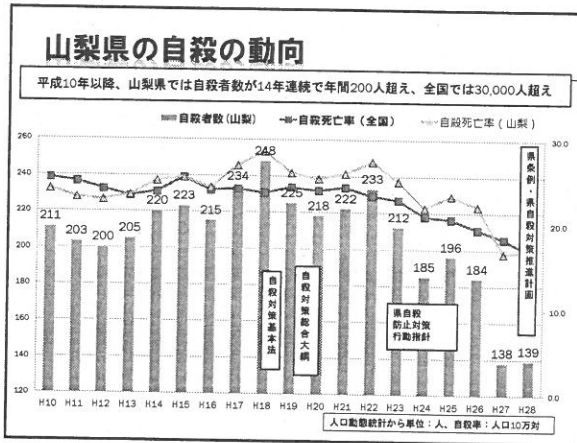
はじめに

自殺総合対策の基本理念
誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す

自殺の現状
自殺は、その多くが追い込まれた末の死である
年間自殺者数は減少傾向にあるが、非常事態はまだまだ続いている
(主要先進7カ国中最も高い自殺死亡率)

自殺総合対策の基本方針
生きることの包括的な支援として推進
関連施策との有機的な連携を強化
対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる

自殺対策総合対策大綱より (H29.7.25)



山梨県の自殺に関連する現状と対策①

- 1) 発見地の「自殺死亡率」(発生数/都道府県人口：「警察統計」)
8年連続で、日本一だった！
H27、28年は全国ワースト5位
→ 多くを占めていた青木ヶ原地域の「水際作戦」
(青木ヶ原地域の自殺者数は著減している)
- 2) 住民の「自殺死亡率」(厚労省の人口動態・公衆衛生の指標)も、
H17～H26年まで全国平均以上が続いていた！
⇒平成26年は全国ワースト6位(22.0/10万)(全国は19.6)
⇒平成27年は全国 39/47位(16.7/10万)(全国は18.4)
⇒平成28年は全国 23/47位(17.0/10万)(全国は16.8)

山梨県の自殺に関連する現状と対策②

○世代別にみると... これらは全国と同様

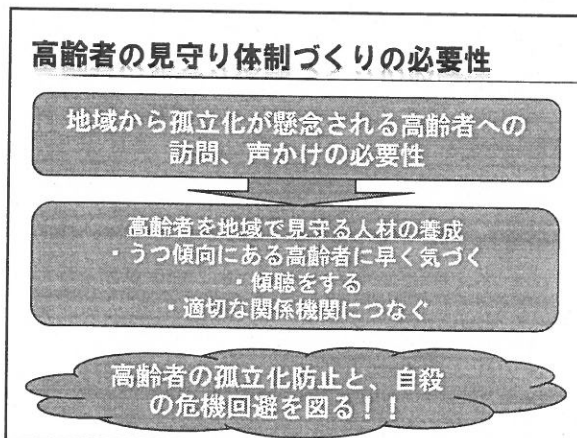
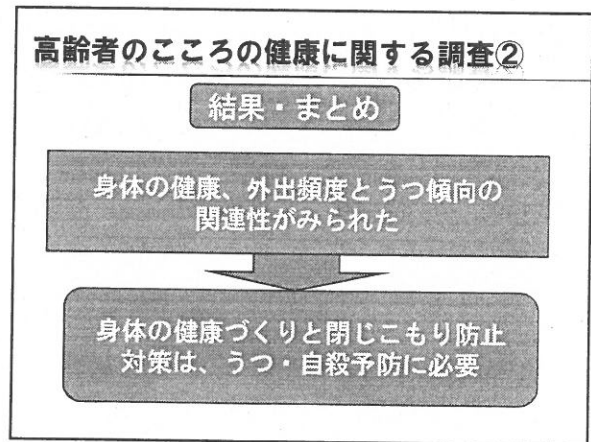
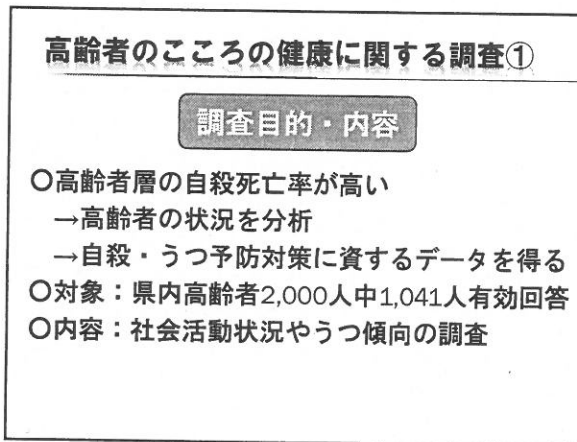
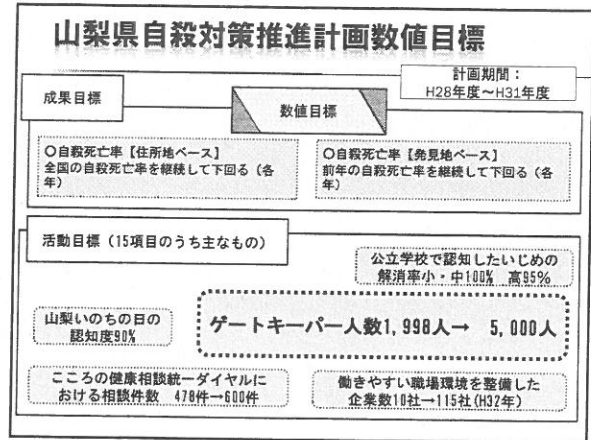
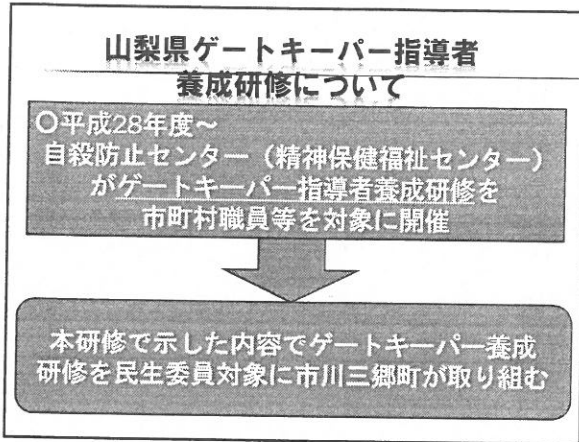
- ・実数は中高年男性が多い
- ・自殺死亡率は高齢者で高い
- ・自殺が死亡原因に占める割合は若年層で高い

○県の対策

- ・自殺防止センター
(県立精神保健福祉センター内)を開設(H27)
- ・「山梨県自殺対策に関する条例」の制定(H28)
- ・山梨県自殺対策推進計画の策定(H28)
- ・自殺予防対策に向けた高齢者のこころの健康に関する調査の実施(H28)

自殺を予防するための当面の重点施策 (自殺総合対策大綱より)

1. 地域レベルの実践的な取組への支援を強化する	2. 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す	3. 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する	4. 自殺対策に係る人材(ゲートキーパー)の確保、養成及び資質の向上を図る
5. 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する	6. 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする	7. 社会全体の自殺リスクを低下させる	8. 自殺未遂者の再発の自殺企図を防ぐ
9. 遺された人への支援を充実する	10. 民間団体との連携を強化する	11. 子ども、若者の自殺対策を更に推進する	12. 勤務問題による自殺対策を更に推進する



高齢者見守り支援者研修資料

市川三郷町の自殺の現状

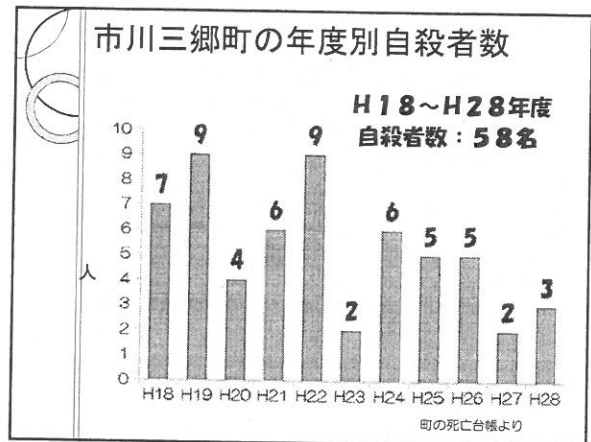


市川三郷町役場 いきいき健康課
健康増進係 保健師

本日お伝えする内容

1. 町の自殺の現状
2. 町のこころの健康事業
(自殺対策の取り組み)
3. 昨年度の研修会の振り返り

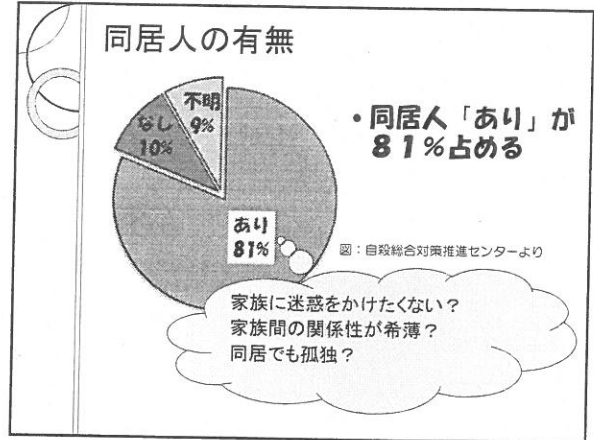
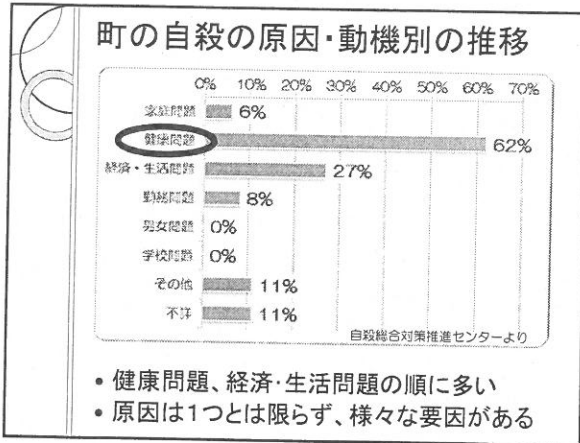
1. 町の自殺の現状

年代別自殺率

年代	市川三郷町			山梨県			全国		
	総数	男性	女性	総数	男性	女性	総数	男性	女性
総数	30.3	41.8	19.2	24.1	34.6	14	22.1	31.5	13.3
～19歳	0	0	0	3.1	4.5	1.6	2.5	3.2	1.7
20～29歳	46.7	59.1	0	22.9	35.4	9.5	21.6	30.1	12.7
30～39歳	33.2	30.8	35.9	24.5	33.4	15.1	22.3	31.1	13.1
40～49歳	20.5	40.3	0	30.8	44.6	16.3	26.8	38.8	14.4
50～59歳	48.8	35.1	63.8	33.5	49.8	16.9	31.1	46.6	16.6
60～69歳	38.4	66.7	10.8	30.2	45	15.8	27.7	39.7	16.4
70～79歳	31.5	54.6	11.6	28.5	39.2	19.7	27.2	37.5	18.8
80歳～	34	39	31.3	30	43.6	22.8	28.4	45.3	19.7

平成21年～平成27年 地域における自殺の基礎資料(厚生労働省 自殺者統計)



2. 町のこころの健康事業 (自殺対策の取り組み)

- ### 町の自殺対策の取り組み1
- ① こころの健康づくり**
 - 思春期体験学習（いのちの授業）
 - 住民健康診断（こころの健康質問票）
 - ② 普及啓発活動**
 - 自殺予防週間、月間時にポスター掲示
 - 自殺予防の標語作成『その勇氣 生きる力に 変えてみて』
→ ポロシャツ、車のステッカー
 - ③ 人材育成・見守り支援の強化**
 - ゲートキーパーの養成研修会の開催（民生委員・役場職員）
 - 地域の人とのつながり、居場所づくり、サロン、子育て支援センター

- ### 町の自殺対策の取り組み2
- ④ ハイリスク者支援**
 - こころの健康質問票
⇒ 2点以上の該当者には個別に連絡し、対応
 - 月1回のこころからだのなんでも相談会
 - こころの相談ダイヤル開設（午前9時～午後5時 平日のみ）
 - 新生児訪問時に産後うつチェック（EPDS）
 - 引きこもりの支援
 - 生活困窮者対策（相談、貸付、食糧支援）⇒ 社会福祉協議会
 - ⑤ 相談窓口体制** ※今後、強化していけるよう検討！
 - 支援者研修（相談者への支援、相談援助技術の向上）
 - 相談窓口一貫
 - 庁舎内の連携推進

3. 昨年度の ゲートキーパー養成 研修会の振り返り

平成28年度 ゲートキーパー養成研修会
(H29.2.28 実施)

☆目的

- 自殺の現状を把握し、ゲートキーパーの役割が理解できる
- 自殺の危険を示すサイン、精神疾患との関係が理解できる
- ゲートキーパーとしての心得が分かる
- 困った時に専門機関や相談窓口に相談することができる

☆講義

- 自殺対策の現状とゲートキーパーの役割について
- DVD視聴
「ゲートキーパーの心得」
「ゲートキーパーの活動」
～民生委員編～


☆グループワーク

- 元気がない、様子が違う人への声かけ
- 話を聞く時にはどのようなことに気をつけるか
- 相談窓口、専門機関へのつなげ方

「ゲートキーパーとは？」

ゲートキーパーの役割

- 気づき**：家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴**：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ**：早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り**：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



悩んでいる人へ対応
こころの支援「りはあさる」

- ・**リスク評価**
- ・**ほんだん（判断）**・**批評せず聴く**
- ・**あんしん（安心）**・**情報を与える**
- ・**サポートを得るように勧める**
- ・**せるふへるぶ**

研修会実施後のアンケート結果から...

町の自殺の現状とゲートキーパーの役割

理解できた	96%
どちらともいえない	12%
理解できなかった	4%

自殺の危険サイン 精神疾患との関連

理解できた	69%
どちらともいえない	29%
理解できなかった	2%

ゲートキーパーの心得

分かった	90%
どちらともいえない	10%

専門機関や相談窓口へのつなぎ、相談の実施

できる	65%
どちらともいえない	35%

研修会実施後のアンケート結果から...

傾聴の大事さは分かった！でも「傾聴」ってどうやればいいの？


なんて声をかけたらいいの？

話を聞いた後はどこに相談すればいいの？ 専門機関はどこがあるの？



今回の研修では...

- ・町の自殺の現状や自殺対策の必要性が理解できる！
- ・ゲートキーパーの手引きを活用しながら対象者への声かけができる！
- ・「傾聴」を理解し、実践できる！
- ・困ったときに専門機関や相談窓口につなげることができる！



高齢者見守り支援者研修資料

ゲートキーパー養成研修会

How do you feel today?
今日はどんな気分ですか？





2017年12月14日(木)
市川三郷町役場 本庁舎

山梨県立大学人間福祉学部

大塚 ゆかり

「地域共生社会」の実現に向けて（当面の改革工程）【概要】

平成29年2月7日 厚生労働省 「我が事・丸ごと」地域共生社会実現本

「我が事」・「丸ごと」の地域づくりを育む仕組み

- 住民の主体的な支え合いを育み、暮らしに安心感と生きがいをもつ
- 地域の資源を活かし、暮らしと地域社会に豊かさを生み出す

地域課題の解決力の強化

住民相互の支え合い機能を強化、公的支援と協働して、地域課題の解決を試みる体制を整備【29年制度改革】

複合課題に対応する包括的相談支援体制の構築【29年制度改革】

- 地域福祉計画の充実【29年制度改革】
- 多様な担い手の育成・参画、民間資金活用の推進、多様な就労・社会参加の場の整備
- 社会保障の枠を超え、地域資源（耕作放棄地、環境保全など）と丸ごとつながることで地域に「循環」を生み出す、先進的取組を支援

「地域共生社会」の実現

地域を基盤とする包括的支援の強化

- 地域包括ケアの理念の普遍化：高齢者だけでなく、生活上の困難を抱える方への包括的支援体制の構築
- 共生型サービスの創設【29年制度改革・30年報酬改定】
- 市町村の地域保健の推進機能の強化、保健福祉横断的な包括的支援のあり方の検討

専門人材の機能強化・最大活用

- 対人支援を行う専門資格に共通の基礎課程創設の検討
- 福祉系国家資格を持つ場合の保育士養成課程・試験科目の一部免除の検討

（2017）年：介護保険法・社会福祉法等の改正 平成30（2018）年：
 市町村による包括的支援体制の制度化 ◆ 介護・障害報酬改定：共生型サービスの評価など 更なる制度見直し 平成31（2019）年以降
 主型サービスの創設 など ◆ 生活困窮者自立支援制度の強化 2020年代初頭

課題の解決力強化のための体制の全国的な整備のための支援方策（制度のあり方を含む）
 福祉行政横断的な包括的支援のあり方 ③共通基礎課程の創設 等

同じ地域住民として

私の前を歩かないでください
私はあなたの後をついていくことはできません
私の後を歩かないでください
私はあなたをリードできません
肩を並べて歩いていきましょう
友達のように

良い関係を築くための基本原則



- ① 良い、悪い、～すべきなど批判的、評価的と思われやすい言葉遣いや態度を避ける
- ② 相手の言おうとしている内容を理解し、それに対する自分の考え、経験、感情を素直に伝える。
- ③ 相手の話の事実や過去の情報にこだわりすぎず、今ここにいる自分の感情を大切にする
- ④ 話をするときには、自分自身に責任を持つために、「私は～」という言い方で始める
- ⑤ 秘密を守る

出典:サンフランシスコ市インディペンデント・リソースセンター

本当に「傾聴」することができますか

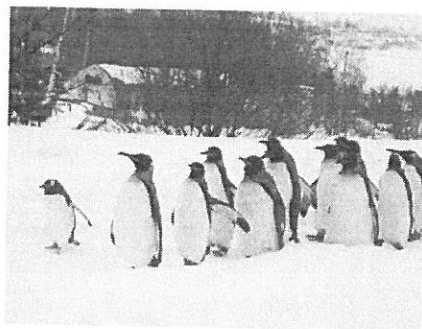


- ①私はアドバイスが欲しいのではなく話を聞いて欲しいだけです。
 - ②私の感じたことを、いけないと云われることは、感情をふみにじられることです。
 - ③話を聞いて欲しいときに、あなたが問題を解決しようとするのは、おかしなことで失望します。
 - ④まず、聞いてください。答えを出したり、何かをしてほしいのではありません。
 - ⑤私はお手上げなのではなく、勇気をなくしてくじけているだけです。
 - ⑥私が自分の問題にとりかかるときに、私の不安や未熟な部分を助けて欲しいのです。
- ⑦私のありのままに感じていることを受け入れてください。
 - ⑧神様に祈ることのように、アドバイスを与えたり、決めつけないでどうか話を聞いてください。

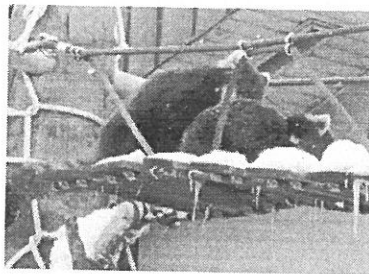
出典：サンフランシスコ市インディペンデント・リソースセンター

皆さんと分かち合う時間をありがとうございました

孤立せず、孤立させず共に歩もう。



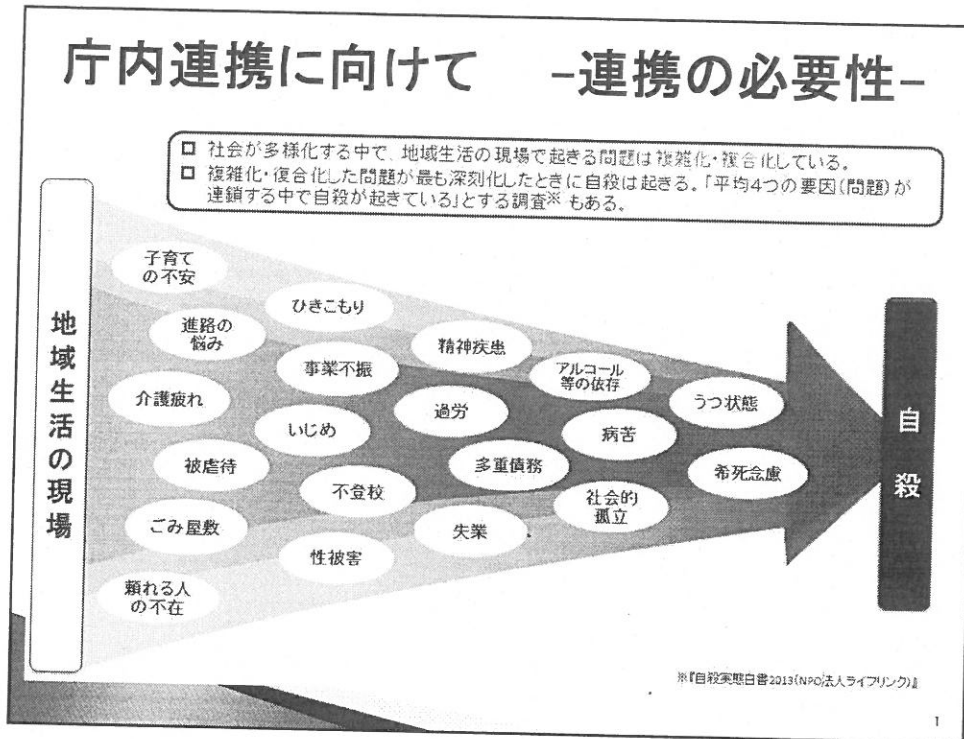
たまには、のんびりひと休み。



自殺対策の支援者研修に至る経緯について

山梨県立精神保健福祉センター(山梨県自殺防止センター)

- 1 国における自殺対策 (H29. 7. 25「自殺総合対策大綱」より)
 - 1) 自殺総合対策の基本理念：誰もが追い込まれることのない社会の実現を目指す
 - 2) 自殺の現状：自殺は、その多くが追い込まれた末の死である。
年間自殺者数は減少傾向にあるが、非常事態はいまだ続いている。
 - 3) 自殺総合対策の基本方針：
生きることの包括的な支援として推進、関連施策との有機的な連携を強化
- 2 山梨県立精神保健福祉センター(山梨県自殺防止センター)の取組
 - 1) 自殺防止センターの業務：調査研究、人材育成、相談支援等
 - 2) 調査研究について
 - ①平成 27 年度：「山梨県の自殺に関する実態調査」
 - ②平成 28 年度：「高齢者のこころの健康に関する調査研究～高齢者の生活状況とうつ傾向の関連性を考察する～」 県内高齢者 1, 041 人有効回答
→調査結果より 身体の健康、外出頻度とうつ傾向の関連性がみられた
- 3 高齢者の見守り体制づくりの必要性
 - 地域から孤立化が懸念される高齢者への訪問、声かけの必要性
 - 高齢者を地域で見守る人材の養成
→高齢者の孤立化防止と、自殺の危機回避を図る！
- 4 高齢者見守り体制整備事業(モデル事業)について
 - 1) 高齢者の見守り支援に携わる人材の養成
 - ①高齢者を見守る人材の養成研修
 - ②支援者研修
 - 2) 関係機関の連携体制の構築
- 5 モデル町選定に至るまでの経緯
 - 1) 高齢化率、自殺率が高い傾向にある。
 - 2) 住民と行政が協働で地域づくりを進めている。
 - 3) ゲートキーパー指導者養成研修(自殺防止センター主催)で示した研修方法でゲートキーパー養成研修(民生委員対象)を開催した。
 - 4) 民生委員からフォローアップ研修開催の希望があった。(意欲が高い)
- 6 自殺対策支援者研修の必要性
 - 1) 支援者として対応するスキルを身につけること(相手を受けとめる、傾聴する姿勢)
 - 2) 支援体制づくりのために各部署で取り組むことを考える機会となること
 - 3) 庁内及び関係機関との連携の必要性について理解できること



庁内連携に向けて -連携の必要性-

- ▶ **地域の関係機関における役割や機能等の情報共有をはかり緊密な連携体制づくりの構築**
 ⇒自殺の背景には様々な社会的要因がある。保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、生きることの包括的な支援が必要。実施相談を受けた際に的確に対応するためにも連携が必要。
- ▶ **養成したゲートキーパーから相談に対応できる連携資源の体制を充実させたい!**
 ⇒相談体制の連携、支援者が抱え込まない支援者のための支援相談窓口の周知、対人支援の強化

庁内連携に向けての取り組み

▶ 地域ケア会議に「自殺の現状と対策の必要性」について話題提供！！

地域ケア会議とは…

個人に対する支援の充実とそれを支える社会基盤の整備とを同時に進めていく、地域包括ケアシステムの実現に向けた会議

⇒地域課題の把握として他部署に町の自殺の現状と対策の必要性を伝え、「支援者研修会」「体制整備の検討」について話し合いを行った。

会議の構成メンバーは…

福祉支援課・いきいき健康課・社会福祉協議会



3

庁内連携に向けての取り組み

▶ 「地域ケア会議」で出た意見…

「支援者研修会の開催」

- ・相談にのる機会が多いため、まずは対応方法含めて“学んでみる”のも良いのではないか？
- ・研修終了後から各係が自殺対策の課題に取り組めるような研修内容にしてほしい

⇒2月に支援者研修会開催(学びたい内容は各係事前にとりまとめ)

「体制整備の検討」

- ・体制整備と言われても何をどうしていけばいいかわからない
- ・他市町村の先進的事例を聞きたい
- ・庁内も必要だが、保健所や県との連携体制はどうか？

⇒支援者研修会後に話し合いの場を設ける

4

自殺対策の支援者研修 ～支援者を支援するために～

「援助者を援助する」ためのソーシャルワークオフィスころみ
山梨県立大学人間福祉学部 山中達也（社会福祉士・精神保健福祉士）



ステップ1 はじめに

市川三郷町で仕事するみなさん！はじめましてヤマナカです。
あなたは「私」を大切にしていますか？
現場であなた自身が、「支えられている、守られている、
気にかけてもらっている」という実感がありますか？
そして…自分はもちろん、仲間を『信』じていますか？

まずは、大切な「私」に花丸をあげましょう！



ステップ2 みなさんに質問です…「塀の上にネコが3匹いました…」

言葉として知っているだけではチカラは養えません。
大切なのは、人や現象と向き合うまなざし（志向性）、
そして実践し続けるチカラ（＝実践力）です。



ステップ3 さあ「私を大切にする」ためのスイッチを入れよう！

これまでのスイッチ①私にできるだろうか…ちょっと自信ない（意識）



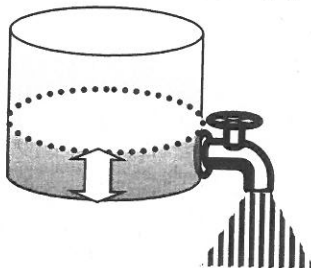
- ②忙しいし、できればスルーしちゃいたい（思考）
- ③やらない（行動）

これからのスイッチ①自信ないけど、ちょっと体験してみた（行動）

- ②もっと学んでみたい・かかわってみたい（思考）
- ③私を大切にすること、支援者支援って大事かも！（意識）

ステップ4 エピソード① なぜ人を援助する「人」へのケアが大切なのか

ステップ5 大切な「私」をきちんと手当てをしていますか？



「がんばりのエネルギー」を
ひたすら放出し続けていませんか？
そして、あなた自身は、「枯渇」して
いませんか？

ステップ6 エピソード② 対人援助専門職者のところが崩れる瞬間



ステップ7 あなたの意識はどこに向いていますか？



参考画像：桜新町駅前のサザエさん像

*ここでちょっとワーク フラフープで意識を確認しよう

ステップ8 あなたにとって「援助」とは何をどうすること？

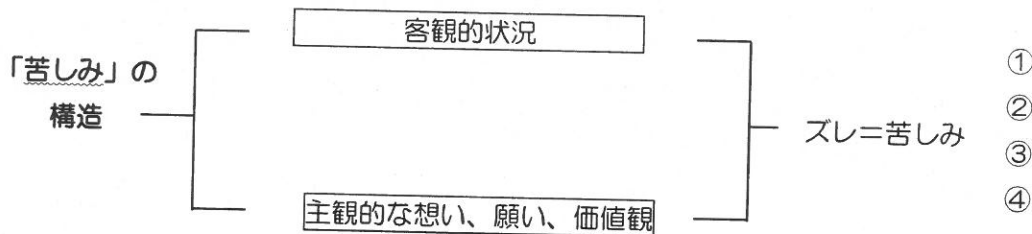
(1) あなたの「援助観」を言語化してみましょう！

(2) 援助とは 「相手の苦しみを、和らげること 軽くすること、なくすること」

(引用文献：村田久行著「ケアの思想と対人援助」、川島書店、2000年)

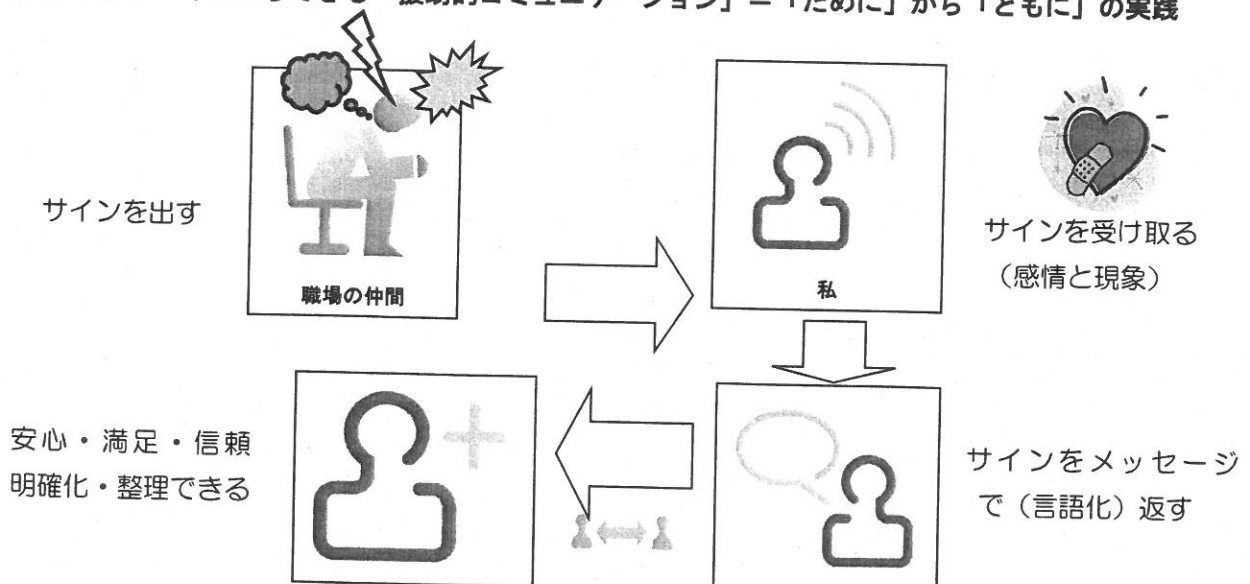
【参考】(専門職者の)「援助」とは、目の前の人の生の営みの困難* (=苦しみを、(その人自身が)和らげ、軽くし、なくすることができるよう、その人とともに、むきあい、つきあい、かかわり続けること (山中 2014年)

(3) 「苦しみの構造」を理解する



(引用文献：村田久行著「ケアの思想と対人援助」、川島書店、2000年)

ステップ9 今日からできる「援助的コミュニケーション」=「ために」から「ともに」の実践



ステップ10 はなすこと=聴くことの意味を理解していますか？

職場の仲間 「〇〇さん、どうしたら良いでしょう。教えてください」

「私はこの仕事に向いているのでしょうか？」

「何をやってもうまくいきません」

住 民 「どうしたらよいのでしょうか？」

「お願いします。助けてください。」

「何か良い方法を教えてください。」

「もうあなたしか頼れる人がいないんです。」・・・



あなた

よいアドバイスをしなければ・・・

解決するにはどうしたらいいかな。

何か良い話をしないと・・・

自分が力になってあげないと・・・

私たちは他者から問われたときに、
きちんと答えられないと恥ずかしくなってしまうやすい。
そしてすぐにやってあげたくなってしまう。

窓口にて… 「私、死にたいくらいつらいんです」と言いました

* 「つらい」⇒果たして本当に「つらい」を理解できているのでしょうか？

単語だけでとらえてはいないのでしょうか？

ステップ11 ここでグループワーク つながる（はなす・聴くこと）を体験してみよう！

ステップ12 対人援助専門職者としての心構え

～おじさんソーシャルワーカーが実践で大切にしている3つのポイント～

- ① 「ために」ではなく「ともに」
- ② 「わかるわかる」ではなく「わかりたい」という想い、「わかろう」という姿勢
- ③ 「焦らない」「言いすぎない」「ちょっと待つ」

ステップ12 「私」を大切にするための3つのツール

- ① 「⇄」 つながる
- ② 「*」 はなす
- ③ 「▼」 少し止まる



おまけのステップ エピソード③ 私がソーシャルワーカーを続けられている理由



発行年月：平成30年3月

発行：山梨県立精神保健福祉センター（自殺防止センター）