

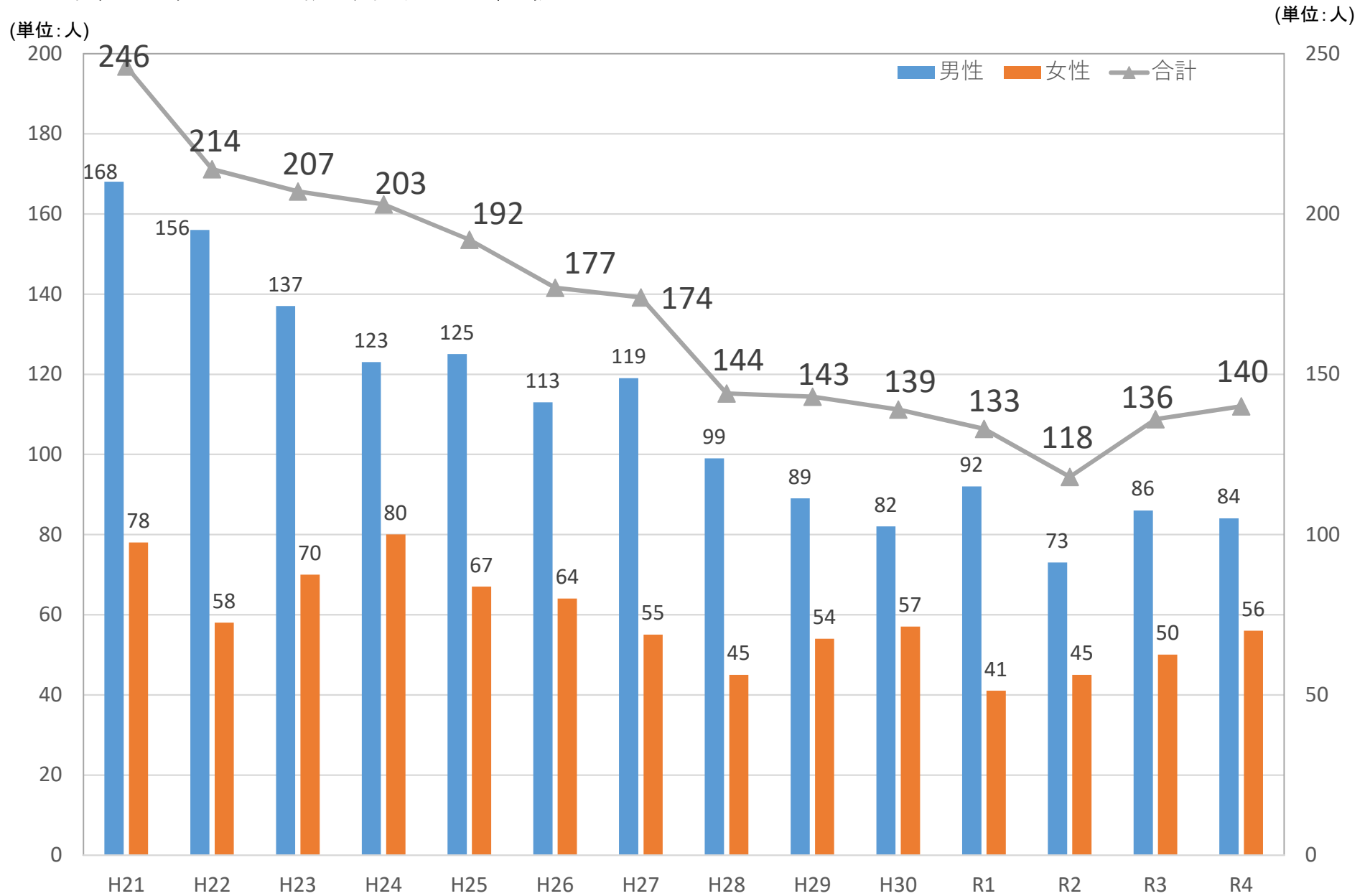
# 令和5年度 自殺対策基礎研修

## 新潟市における自殺予防 ゲートキーパー養成の取り組み

新潟市保健衛生部こころの健康センター  
いのちの支援室 中川 拓也

# 新潟市の自殺者数等の状況

# 新潟市の自殺者数の推移 男女別

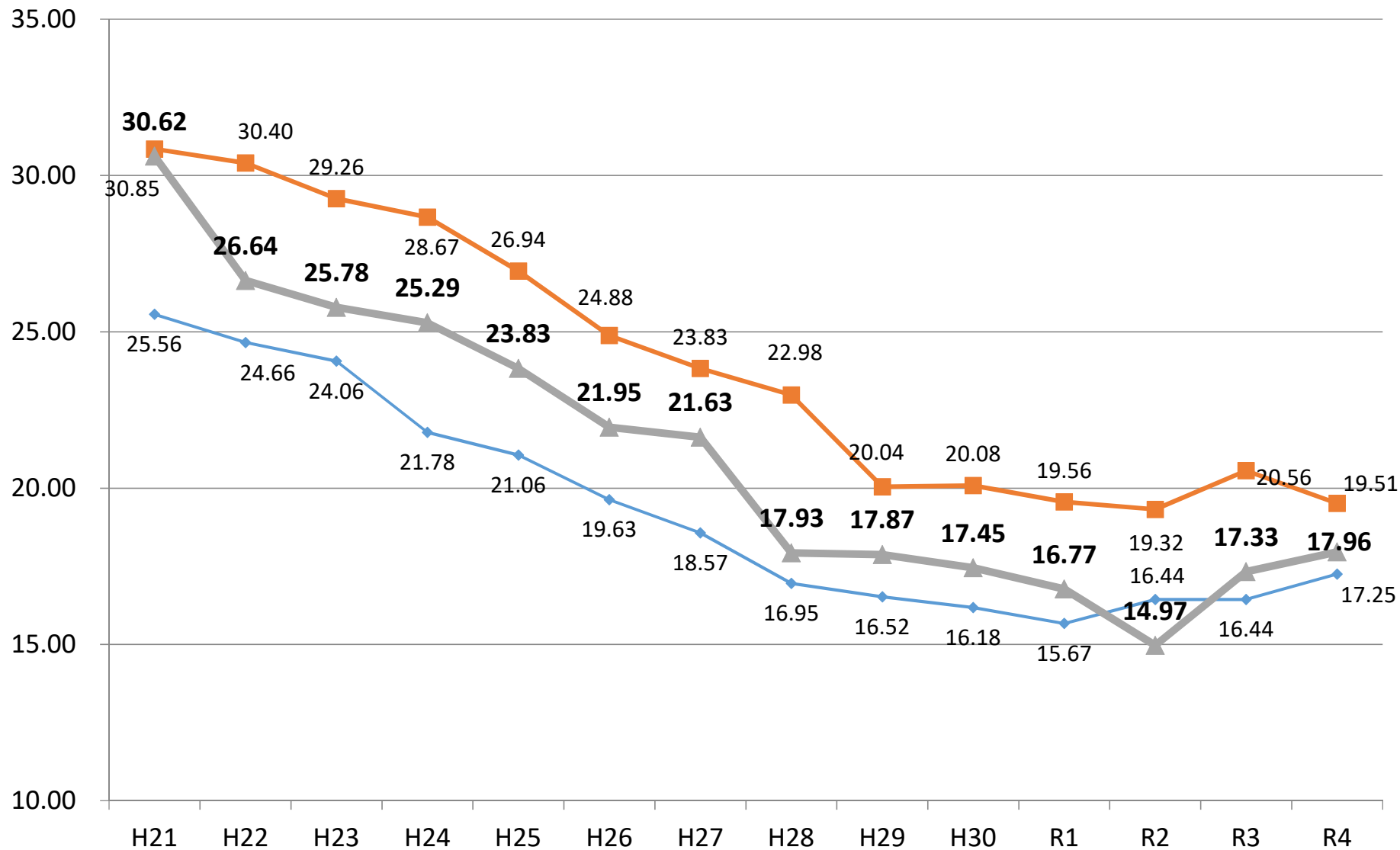


地域における自殺の基礎資料 (平成21年～令和4年)

# 自殺死亡率(人口10万人あたりの自殺者数)の推移

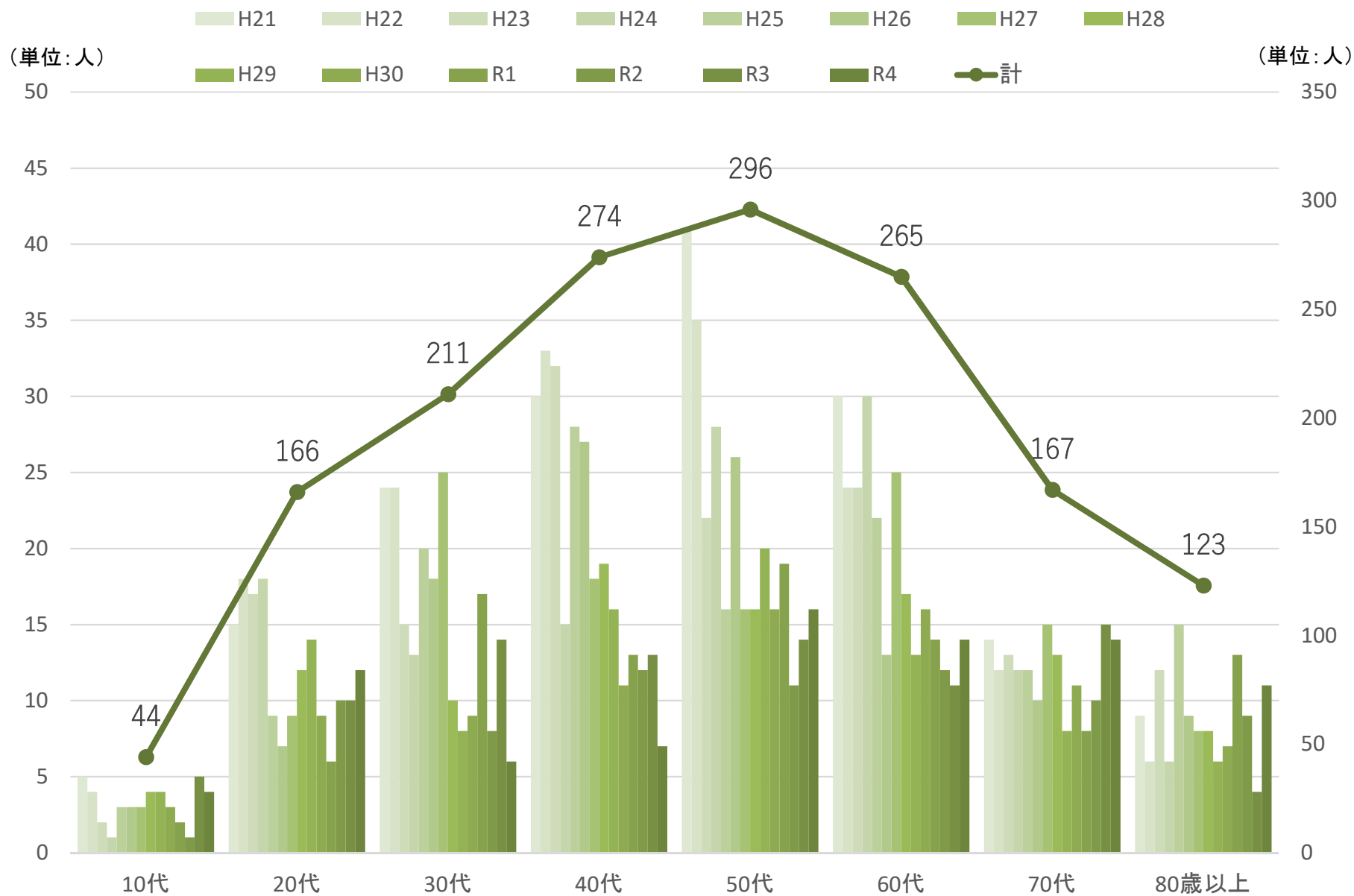
(自殺死亡率：人口10万対)

◆ 全国 ■ 新潟県 ▲ 新潟市



地域における自殺の基礎資料 (平成21年～令和4年)

# 年代別男性自殺者数の推移

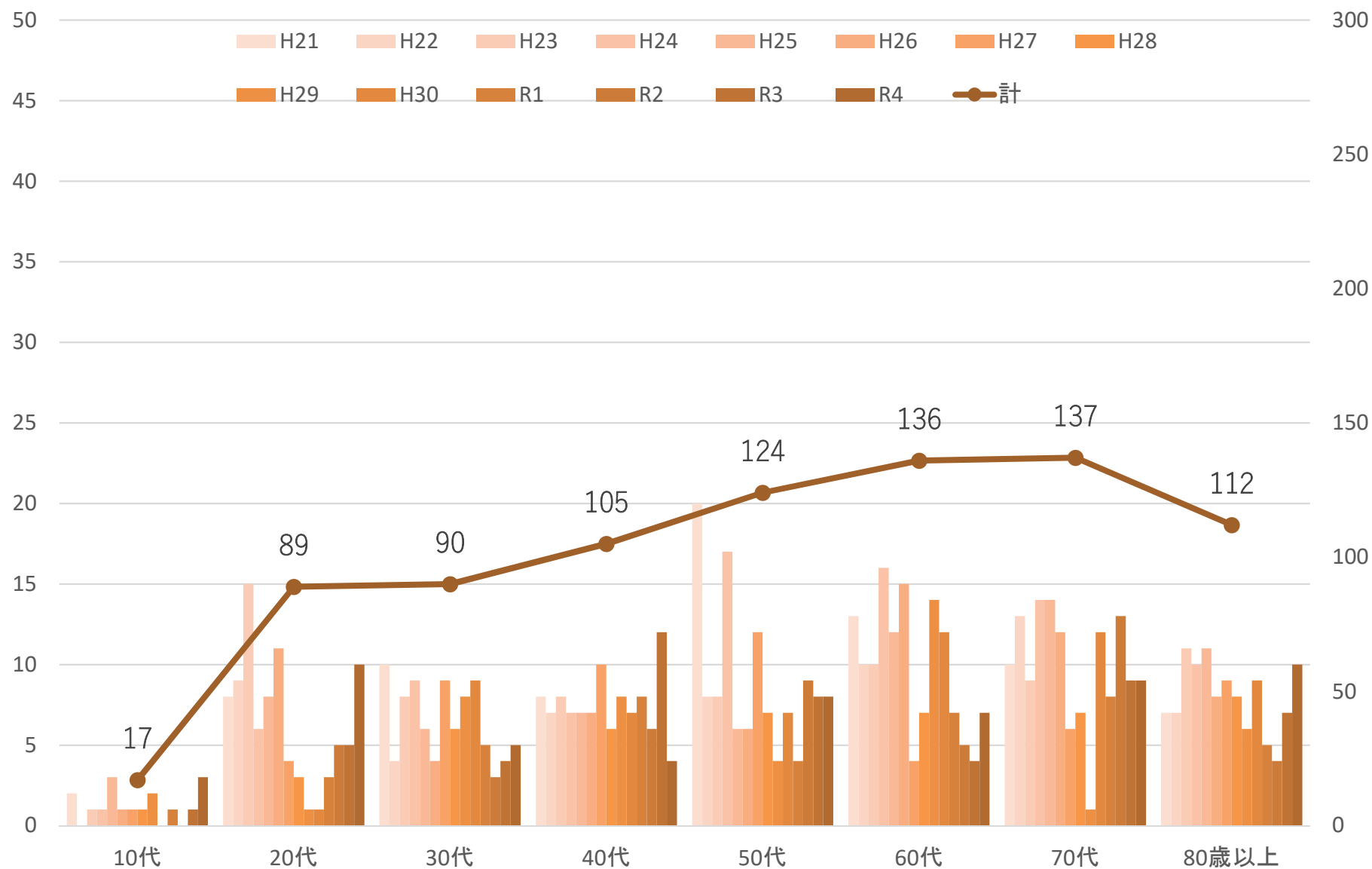


地域における自殺の基礎資料(平成21年~令和4年)

# 年代別女性自殺者数の推移

(単位:人)

(単位:人)



地域における自殺の基礎資料(平成21年～令和4年)

自殺予防ゲートキーパー養成  
テキストについて

# 若年層における自殺対策作業部会

- 若年層向けゲートキーパーの今後について検討するため、若年層における自殺対策作業部会を立ち上げた。

(平成27年度～)

⇒大学有識者ところの健康センター職員をメンバーとして検討



## 若年層における自殺対策作業部会 検討内容

### ◆自殺予防のためのゲートキーパー養成テキストの作成

#### ●テキスト検討内容

- ・自殺予防のための基礎知識
- ・自殺の知識（概念）や相談方法等について話し合うためのグループワーク資材の開発
- ・自殺ハイリスク者支援における「連携」をテーマにしたカードゲーム（IDOBATA：若年層支援者向け）の開発

# 自殺予防のためのゲートキーパー養成テキスト

自殺予防のためのゲートキーパー養成テキスト（平成30年3月作成）

## 自殺予防のための ゲートキーパー 養成テキスト

平成30年3月 新潟市

### 目次

#### <第1章：自殺予防の基礎知識>

1. 自殺予防のためのゲートキーパーとは？・・・・・・・・・・2
2. ゲートキーパーの基本対応
  - 自殺の危険因子やサインに「気づく」・・・・・・・・・・2
  - 自殺のリスクの高い人に「かかわる」・・・・・・・・・・4
  - 身近な専門家や相談窓口「つなぐ」・・・・・・・・・・6

#### <第2章：自殺予防のための体験学習・グループワーク>

3. ファシリテーターに必要なこと・・・・・・・・・・10
4. 自殺の「実態」や「現象」をめぐる対話
  - 演習①：「自殺者の人数」・・・・・・・・・・12
  - 演習②：「自殺の反対語」・・・・・・・・・・17
5. 自殺予防のための「相談」をめぐる対話
  - 演習③：「誰に相談しますか？」・・・・・・・・・・20
  - 演習④：「説きくらべ」・・・・・・・・・・25
6. 自殺予防のための「連携」をめぐる対話
  - 演習⑤：自殺予防連携ゲーム「IDOBATA」・・・・・・・・・・30

#### <資料>

- 平成29年度研修実施報告・・・・・・・・・・34
- 「IDOBATA」カード一式・・・・・・・・・・39

# 自殺予防のためのゲートキーパー養成 テキストの内容

## 第1章 自殺予防の基礎知識

- ・ゲートキーパーの基本対応

## 第2章 自殺予防のためのグループワーク

- ・自殺の「実態」や「現象」をめぐる対話
  - ①「自殺者の人数」
  - ②「自殺の反対語」
- ・自殺予防のための「相談」をめぐる対話
  - ①「誰に相談しますか？」
  - ②「説きくらべ」
- ・自殺予防のための「連携」をめぐる対話
  - ①自殺予防連携ゲーム「IDOBATA」

## 演習：「自殺の反対語」

### 課題

「自殺の反対語」はなんですか？反対語とは、意味の上で互いに反対の関係にある語であり、「上」の反対語は「下」、「積極」の反対語は「消極」になります。  
そうすると、自殺という現象のどの部分に注目するかで、「自殺の反対語」も異なってくると思います。自殺という現象を様々な側面からとらえ、自殺とは反対の関係にある状態を考えてみましょう。

### 作業①

1. 思いついた「自殺の反対語」を配られた付箋に書き、模造紙に貼って行ってください。
2. 作業①の目的は、とにかく多くの「反対語」を出すことです。以下のブレイン・ストーミングのルールに従って、よい悪いは考えず、自由な雰囲気活発にアイデアを出して行ってください。

～ブレイン・ストーミングの4つルール～

- ①批判厳禁 =どんなアイデアに対しても反対や批判は禁止
- ②自由奔放 =ユニークで斬新なアイデアを重視
- ③質より量 =とにかくアイデアの数が多いほどよい
- ④便乗する =ほかの人のアイデアに便乗してもよい

### 作業②

グループで話し合っ、もっともよいと思われる「自殺の反対語」を決めてください。  
作業①であがった「自殺の反対語」から選んでもよいですし、あがったアイデアをもとにして、あらためて考えてもかまいません。また、その理由も考えてください。

## 自殺の「実態」や「現象」をめぐる対話

・付箋に自分が想像する自殺の反対語を書き出してもらい、それをグループ内で共有する。

その後、グループで自殺の反対語として一番ではないかと思う言葉を協議し、同時にその理由を検討してもらう。

最後に、各グループから協議した結果を発表してもらい情報の共有を図る。

# 自殺予防連携ゲーム「IDOBATA」 について

- ・ 3種類のカードに書かれている状況をうまくつなげて、「状況カード」に書かれている状況にどのように対応するか、各メンバーで「支援ストーリー」を考える。

①支援対象者について、自由な発想でストーリーを考える  
ゲーム

②通常の支援の中で考えるのではなく、発想力と想像力を膨らませることが重要

③連携ゲームなので、通常ありえない支援者でのストーリーになる可能性

例：支援対象者に最初に接触する職種は〇〇で、その人が△△という話題で相談者と関係を作り、××という連携先につなげる

# 自殺予防連携ゲームIDOBATAのカード

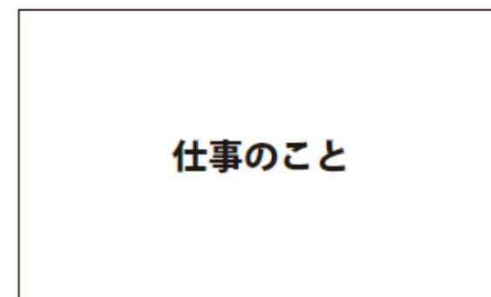
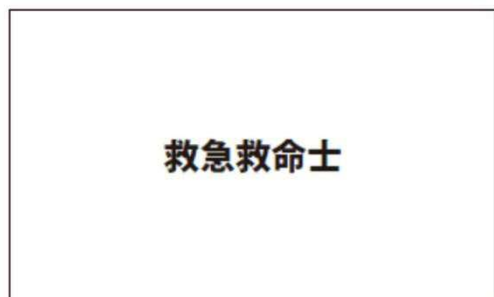


## 14歳女子(中学2年) 両親と同居・一人っ子

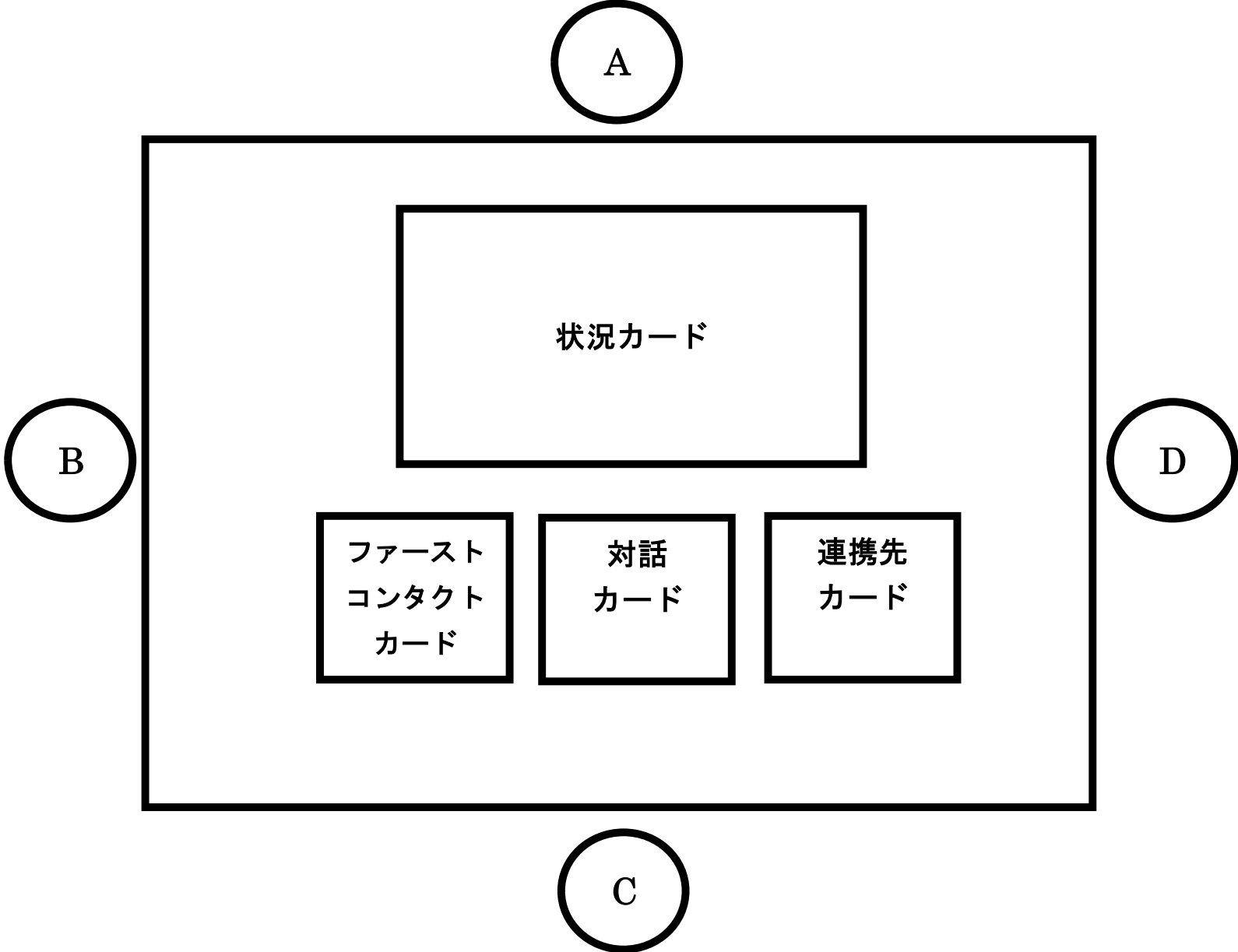
中学校1年生の時に摂食障害の診断を受け、約3ヶ月間精神科に入院したことがある。情緒不安定で自分に自信がなく、自分は誰からも必要とされていない存在だと感じているが、学校行事の際などにはクラスの盛り上げ役になることもある。

左腕には比較的新しいリストカットの傷が数本ある。

学校では休み時間に友人と楽しそうに話している様子がよく見られる一方でトラブルも多く、仲の良い友達もコロコロと変わる。成績は学年上位だが、時折大人に反抗的な態度をとる。



# 研修会イメージ



# 自殺予防連携ゲーム

## I D O B A T A カードの種類

### 【カードの種類】

#### 1. 状況カード

支援対象となる状況が記載されたカード

#### 2. ファーストコンタクトカード

支援対象となる人に最初に接触する支援者の職種が記載されたカード

#### 3. 対話カード

最初に支援対象者に接触する人が、その初回相談時に対話の糸口として話題にする内容が記載されたカード

#### 4. 連携先カード

最初に支援対象者に接触する人が、その後の支援の中で連携する他の支援者の職種が記載されたカード



## 平成30年度 自殺予防ゲートキーパー研修の取り組み

テキストは、当初若年層対策の一環として、開発したが、若年層のみならず、他の支援者にも連携等を学ぶのに良いツールということが研修を実施していく中で示唆された。

そのため、当初の「若年層編」に加え、「多職種編」、「保健師編」、「薬剤師編」を作成した。

⇒保健師・薬剤師編については、両職にプログラムを体験してもらい、協働で開発を行った。

## 自殺予防のためのゲートキーパー養成テキストを活用した研修実績

- ・平成30年度～令和4年度における研修実績

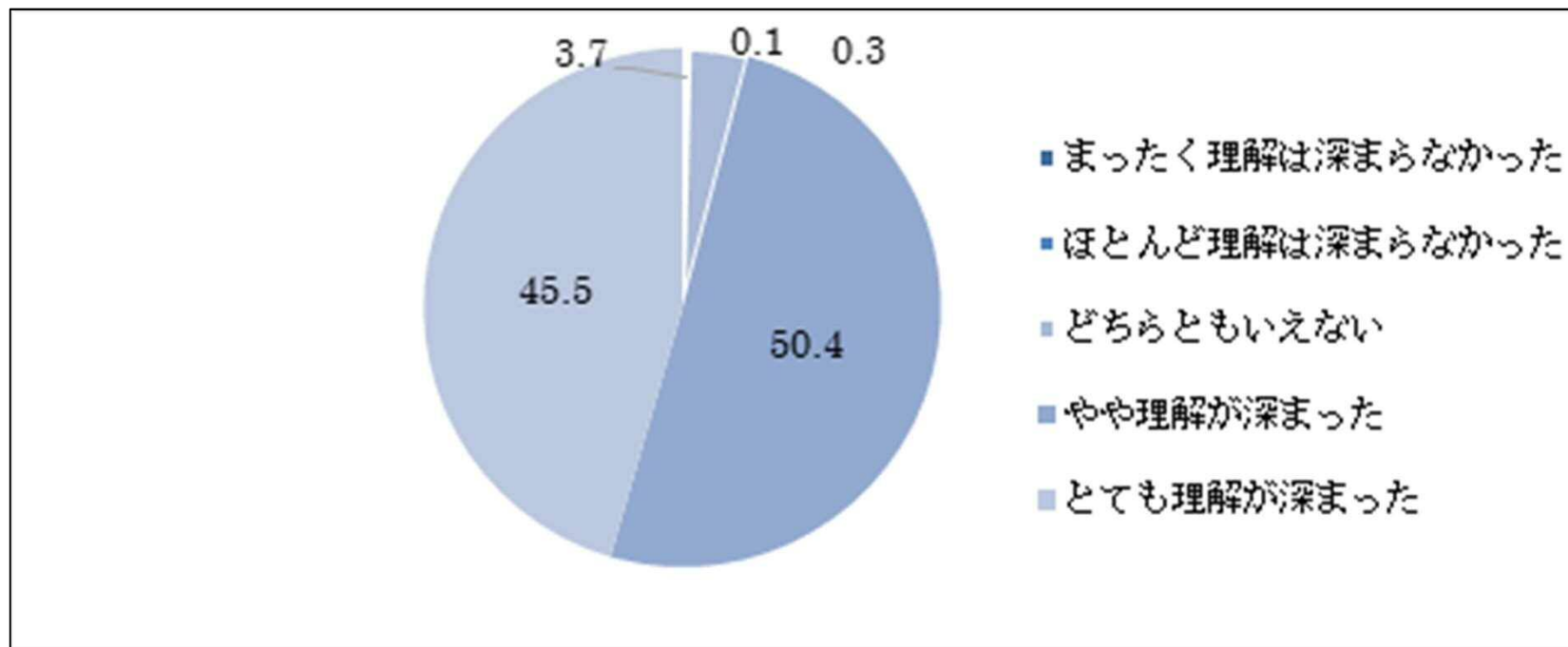
年度	研修内容	参加者数（単位：人）	実施回数（単位：回）
平成30	・自殺の基礎知識 ・自殺の反対語 ・I D O B A T A ・説きくらべ	168	8
令和元		180	10
令和2		143	7
令和3		230	9
令和4		254	13
計		975	47

- 参加者アンケート回収率：761件（78.1%）
- 参加者の所属機関は、
  - 学校関係（教員、養護教諭等）341人（44.8%）
  - 行政機関（保健師、保護課職員等）163（21.4%）
  - 支援機関（若者・子育て関係機関等）151人（19.8%）等

機関	n	%
行政機関（保健師、保護課職員等）	163	21.4
学校関係（教員、養護教諭等）	341	44.8
警察学校関係	63	8.3
支援機関（若者・子育て関係機関等）	151	19.8
その他	43	5.7

## 研修会の理解度

- 「やや理解が深まった」が50.4%で最も多く、「とても理解が深まった」45.5%、2つを合わせると95.9%が「理解が深まった」と回答した。全体として高い評価を得ることができた。



# 自殺予防のためのゲートキーパー養成 テキストのまとめ

- ・若年層対策としてのツールの開発であったが、幅広い職種へ活用
- ・自殺予防の連携などについて議論する方法として有効の可能性

## 【課題】

- ・全体的なファシリテーターの育成
- ・誰もができるようにテキストの内容を工夫したが困難

## 【今後】

- ・教職員向けIDOBATAプログラム開発

# 教職員向け I D O B A T A プログラム

## IDOBATAプログラム状況カード一例

### 中学生女子・両親、姉（中学生）、弟と同居

- 幼少期に両親離婚。昨年再婚し、弟が生まれた。父方の祖母が家に来て家事などの養育を担っている。小学校高学年の頃よりリストカットが始まり、頻度も増えていった。心療内科受診により、摂食障害の診断も受けた。
- 中学校入学後、校内でリストカットや頭痛薬の過量服薬がみられるようになった。姉も、リストカットなどを行っているようだ。
- ある日、自身の**SNS**に、「みんなありがとう、さよなら」「結局ずっとひとりぼっち」などと頻繁に発信している書き込みを友人が見つけた。

# 教職員向け I D O B A T A プログラム

## 【プログラムの構成】

- ・状況カード：10事例
- ・ファーストコンタクトカード：32職種
- ・連携先カード：31職種
- ・対話カード：23枚

※プログラムの作成においては、新潟市の若年層ワーキングチームにおいて有識者や教育委員会の方から意見等をもらい検討している。

また、プログラムの状況カードの事例については、実際の教育現場の先生やスクールカウンセラーからもアドバイスをもらい作成をしている。