

第35回個性テーマ展示

《人権》

人とのつながり ～ゲートキーパー～

展示期間 2月25日 ～ 4月27日

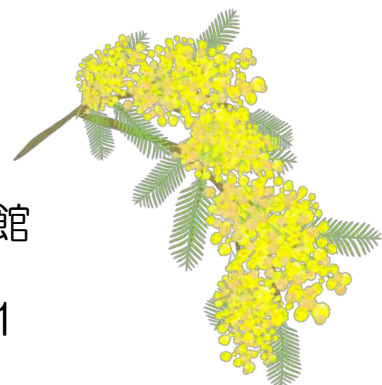
展示場所 南台図書館2階 展示コーナー

近年減少傾向にありますが、日本の自殺による死亡率は他の主要国に比べると高い水準となっています。自殺防止対策では一人一人が悩んでいる人に寄り添い孤立、孤独を防ぐことが重要です。自殺防止のために支援を行う人のことを、ゲートキーパーと呼んでいます。ゲートキーパーとは悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ見守る人のことで、特別な資格などではなく誰でもなれるものです。

人とのつながりが大切なゲートキーパーについて関連資料とともに紹介していきます。

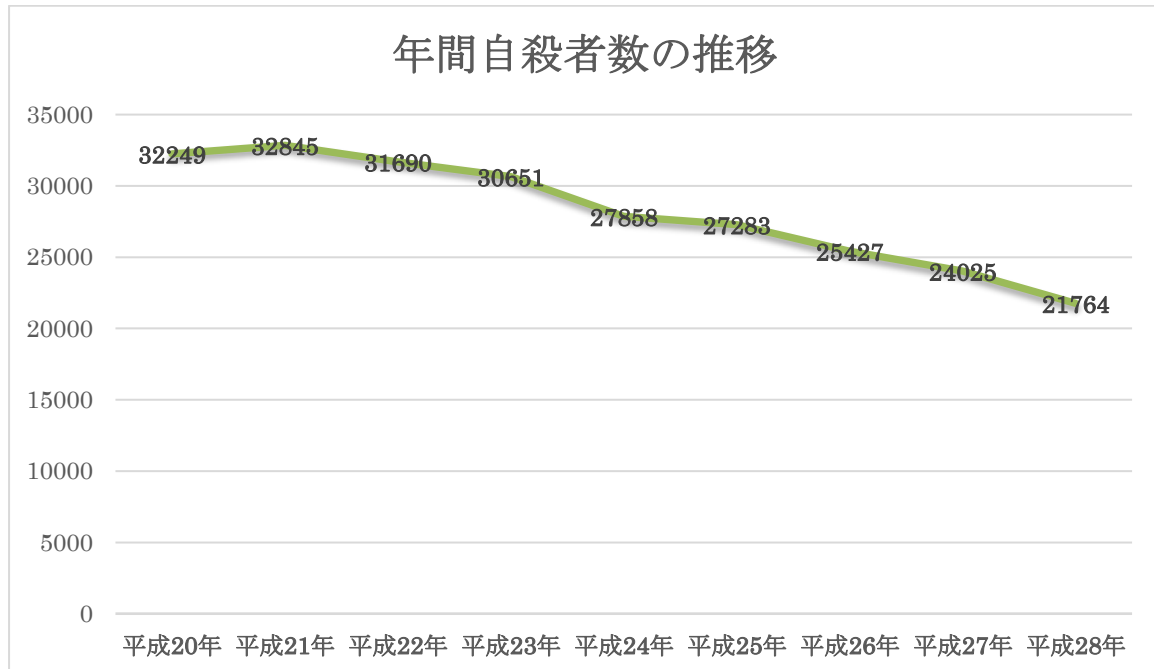
中野区立南台図書館

03-3380-2661



◆自殺者数の推移と自殺予防対策への取り組み

平成 28 年年間の累計自殺者数(21,764 人:速報値)は、対前年比 2,261 人(約 9.4%)減。
平成 28 年 12 月の自殺者数(1,571 人:速報値)は、対前年同月比 215 人(約 12.0%)減。



数値引用：厚生労働省自殺対策推進室 自殺統計 平成 28 年度速報

このように近年の自殺者数は減少傾向にあるものの、こんなに多くの方々は何らかの理由により、悲しい選択をせざるをえない状況にあります。

自殺に追い込まれる人が少なくなるよう、日本では 2006 年 6 月に閣議決定された「自殺総合対策大綱」において「9 月 10 日の世界自殺予防デーに因み、毎年 9 月 10 日からの一週間を自殺予防週間として設定し、国、地方公共団体が連携して、幅広い国民の参加による啓発活動を強力に推進」することとされました。2009 年からは、例年月別自殺者数が最も多い 3 月を自殺対策強化月間として、重点的に広報啓発活動を展開しています。

2016 年 4 月には、国の自殺対策が内閣府から厚生労働省に移管し、同時期に改正自殺対策基本法が施行されました。そして、民間団体関係者、学術関係者、行政関係者などが協力して自殺対策を推進するための組織として自殺対策推進センターが新たに発足しました。こうして、国を挙げて自殺予防対策活動を行っています。

◆自殺のサイン

「自殺総合対策大綱」によると「自殺は追い込まれた末の死」であり、「自殺は防ぐことができるもの」であって、「自殺を考えている人は悩みを抱えながらもサインを発している」ことを自殺対策の基本認識としています。

自殺のサインは様々ですが、どの場合も「普段見せる行動とは異なった行動を見せ始めたとき」が要注意といえるでしょう。

《自殺のサインの例》

身だしなみに気を遣わなくなる
部屋にひきこもりがちになる
(反対に、一人でいるのを寂しがる場合もあり)
口数が極端に減る
周囲への関心がなくなる
深酒が増えた
食欲が減る(食べたくない)
常備薬を溜め込む など



◆自殺を防ぐために、私たちができること

自殺対策では、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、支援することが重要であるといわれます。その支援を行う人は「ゲートキーパー」と呼ばれ、その名の通り、「命の門番」とも言える役割を果たします。

特別な資格は必要なく、誰でもゲートキーパーになることができます。



ゲートキーパーの役割

気づき…家族や仲間の変化に気づく
傾聴…本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
声かけ…悩みを抱えていそうな人に声をかけてみる
つなぎ…早めに専門家に相談するよう促す
見守り…暖かく寄り添いながら、じっくりと見守る

「自殺総合対策大綱(2006年6月8日閣議決定)」においては、重点施策の一つとしてゲートキーパーの養成を掲げ、かかりつけの医師や教職員、保健師、看護師、ケアマネジャー、民生委員、児童委員、各種相談窓口担当者など、関連するあらゆる分野の人材がゲートキーパーとなれるよう研修等を行うことが規定されています。地方公共団体の各地域でも、ゲートキーパー養成研修を行っています。

身近に悩んでいる人がいたら、親身に話を聞くことでその人の命が守れるかもしれません。また、現在辛い悩みを抱えている方も、専門機関を含め、必ず相談に乗ってくれる人がいるはず。思い詰めてしまう前に誰かに相談してみませんか？

参考資料：厚生労働省 HP / 『知っていますか？ 自殺・自死防止と支援 一問一答』大阪自殺防止センター
編著 解放出版社 2014年 368.3 シ

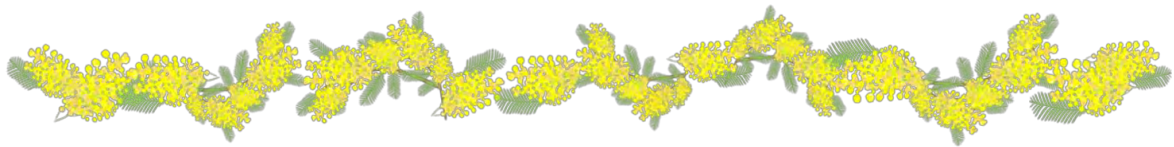
展示資料の紹介



●知っていますか？ 自殺・自死防止と支援 一問一答●

特定非営利活動法人 国際ビフレンダーズ 大阪自殺防止センター 編著
解放出版社 2014年 368.3 シ

1978年に自殺防止をめざして開設された大阪自殺防止センターが、一問一答形式で自殺防止活動に関することを読者に分かりやすく解説している一冊です。どんな悩み相談が多いのか等、統計的な事柄や自殺防止のための法律、日本や諸外国の活動にも触れています。巻末には自殺対策基本法も掲載されており、全く初めての方にも概略が分かるように構成された内容です。



●家族・支援者のためのうつ・自殺予防マニュアル 改訂新版●

下園 壮太 著 河出書房新社 2016年 493.7 シ

身近な人がうつ状態になってしまい、どうしたら助けることができるだろうと思ったときに役立つ一冊。うつ状態から「死にたい」と思う感情のプロセスを解説し、対策方法が紹介されています。それだけでなく、うつ状態にある当事者に引きずられて悩んでしまわないように、家族や支援者の不安解消法についても事例があげられています。ゲートキーパーを目指す方にもおすすめです。



図書リスト

書名	著者	出版社	出版年	請求記号
小児救急医が診る思春期の子どもたち ゲートキーパーのその先へ	市川光太郎／編著	中山書店	2010年	493.9 イ
学校における自殺予防教育のすすめ方	窪田 由紀 他／著	遠見書房	2016年	374.9 ガ
自殺予防へのプロの対応	高橋 祥友／著	医学と看護社	2013年	493.7 ジ
こころに出会う	松木 邦裕／著	創元社	2016年	146.1 マ
こころのリスクマネジメント —部下のうつ病と自殺を防ぐために—	産業医科大学産業生 態科学研究所精神保 健学研究室／編集	中央労働災害 防止協会	2016年	336.4 コ
これが自殺防止活動だ…！	茂 幸雄／著	太陽出版	2014年	368.3 シ
家族・支援者のためのうつ・自殺予防マニュアル 改訂新版	下園 壮太／著	河出書房新社	2016年	493.7 シ
あなたを自殺させない	中村 智志／著	新潮社	2014年	368.3 ナ
よくわかる自殺対策	本橋 豊／編著	ぎょうせい	2015年	368.3 モ
自殺危機にある人への初期介入の実際	福島 喜代子／著	明石書店	2013年	368.3 フ
自殺の危険（第3版）	高橋 祥友／著	金剛出版	2014年	145.7 タ
子どもの自殺予防ガイドブック	阪中 順子／著	金剛出版	2015年	371.4 サ
十代の自殺の危険	シェリル・A・キング 他 ／著	金剛出版	2016年	371.4 ジ
自殺しないための99の方法	川崎 昌平／著	一迅社	2015年	368.3 カ
自殺をケアするということ	木原 活信 引土 絵未／編著	ミネルヴァ書房	2015年	146.8 ジ

リストに載ってない資料もありますので、棚をご覧ください。

ゲートキーパー、自殺予防関連について調べてみよう

1. 情報検索のキーワード

ゲートキーパー、自殺予防関連の情報を得るための幾つかのキーワードがあります。これらをインターネット検索で使うことにより、より効率的な調べ方ができます。

自殺予防、自死、自殺防止、ゲートキーパー、自殺対策、自殺対策基本法、自殺危機、自殺予防週間、世界保健機関（WHO）、メンタルヘルス、うつ病

2. 基本的な情報を調べる

【用語を調べる】

書名	請求記号	所蔵
世界大百科事典 平凡社 2007年 (百科便覧のみ 2009年)	031 セ 1~34	南台図書館
現代用語の基礎知識 2017 自由国民社 2017年	R031 ゲ 17	中央図書館
	031 ゲ 17	鷺宮図書館

【テーマの棚を調べる】

分野	分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号
自殺予防	368.3	精神衛生	493.7	社会病理	368

* 中野区の人権に関する資料は、個性展示棚、3門棚（南台図書館）にあります。

【ゲートキーパー、自殺予防に関する図書を調べる】

★中野区立図書館の資料を探す

・図書館内の「館内利用者用検索機」(OPAC)

→<https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/index.asp>

★東京都立図書館で所蔵されている図書を探す

⇒東京都立図書館ホームページから入ります→<http://www.library.metro.tokyo.jp/>

★国立国会図書館で所蔵されている図書を探す

⇒国立国会図書館ホームページから入ります→<http://www.ndl.go.jp/>

【雑誌・新聞を探す】

* 原紙（朝日・毎日・読売・産経・東京・日経）

→南台図書館1階新聞コーナーにあります。

* 毎日新聞縮刷版→南台図書館1階カウンター横にあります。

3. 関連機関のご案内

◆中野区保健所 保健予防分野 自殺対策担当

中野区中野 2-17-4

電話：03-3382-6500

Fax：03-3382-7765

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/402000/>

受付窓口時間 月曜日～金曜日までの午前8時半～午後5時

休業日 土・日・祝日および振替休日、年末年始（12/29～1/3）

◆中野区ホームページ内

・かけがえのない命を守る～自殺を防ぐために私たちができること～

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/402000/d011496.html>

・こころといのちの相談窓口(悩み別相談窓口のリンク集)

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/402000/d011484.html>

◆厚生労働省 自殺対策推進室 東京都千代田区霞が関 1-2-2 電話:03-5253-1111(代表)

受付窓口時間 月曜日～金曜日までの午前8時半～午後5時

・いのちつなぐ Facebook

(Facebook ページによる厚生労働省自殺対策推進事業の情報等の発信)

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000131492.html>

<警視庁総合相談センター>

電話 03-3501-0110

または #9110

月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時15分(祝日・年末年始を除く)

※原則、東京都に在住、在勤、在学の方を対象にしています。



危険が迫っている場合及び上記時間外

警察(事件発生時)110番

ヤング・テレホン・コーナー (警視庁少年相談室)

電話：03-3580-4970

<http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/sodan/shonen/young.html>

相談受付時間 24時間

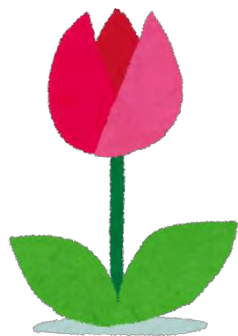
月曜日から金曜日まで(午前8時30分から午後5時15分)は、専門の担当者(心理職および警察官)が対応します。

夜間及び土曜・日曜・祝日は、宿直の警察官が対応します。

内容

少年や保護者、その関係者の方々から少年に関わる相談全般を受付

南台図書館からのお知らせ



♪春のおたのしみ袋♪

日時：3月18日(土)・19日(日)・20日(月)

午前9時～午後8時

毎回ご好評をいただいている
おたのしみ袋♪
今回はどんなテーマかな？

☆小さい子向けおはなし会 ☆

日時：第3土曜日 午前11時～11時30分

会場：南台図書館1階 親子読書コーナー

対象：0～3歳児とその保護者

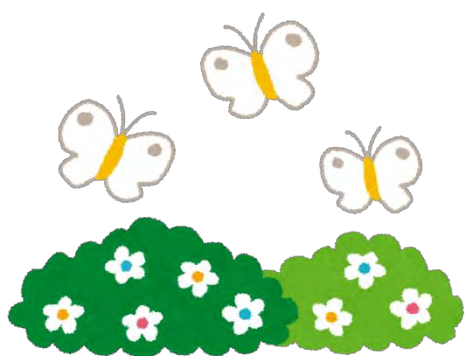


☆おはなし会☆

日時：毎週土曜日 午後2時～2時30分

会場：南台図書館1階 親子読書コーナー

対象：幼児～小学校低学年くらいまで



全て申し込みは不要です。
直接会場までお越し下さい。