

市民向けゲートキーパー研修

悩んでいる人にどう気づき、
どうかかわるか

NPO法人OVA代表理事／精神保健福祉士
伊藤次郎

内容

第1部 コロナ禍での生活への影響について

第2部 悩んでいる人にどう気づくか

第3部 悩んでいる人にどうかかわるか

第4部 ストレスにどう対処するか

第1部

コロナ禍での生活への影響について

新しい生活様式へ

誰もが日常の生活の変化に
直面しストレスを感じている。

3密を避ける

密集場所：

沢山の人で集まらない

密接場所：

互いに手が届く距離で

会話や発声をしない

密閉空間：

個室など窓がなかったり

換気ができなかったりする

場所を避ける



新型コロナウイルスによる社会問題・生活への影響

経済活動への影響

企業の経営状況の悪化・倒産の懸念



家庭内暴力の増加

- ・虐待
- ・DV(ドメスティック・バイオレンス)



生活への影響

失業・生活困窮



健康問題 (身体・心)



第2部

悩んでいる人にどう気づくか

悩みに気づき、支え合う

人は誰しも悩みを抱えることがあります。
「人に悩みを言えない」
「どこに相談に行ったらよいかわからない」
「どのように解決したらよいかわからない」等
の状況に陥ることがあります。

悩みを抱えた人を支えるために、
周囲の人々がゲートキーパーとして活動し、
支え合っていくことが大切です。

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、
話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。



「変化」に気づく

眠れていない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子が「いつもと違う」場合。

生活等の変化は悩みの大きな要因となります。

(例: 借金、死別、過重労働、
異動、昇進、引っ越し、出産)

一見、他人には幸せそうに見えることでも、
本人にとっては大きな悩みになる場合があります



ライフイベントとストレス

過去1年間に経験した
ライフイベントとストレス値の
掛け合わせた合計点数が

150点～199点 37%

200点～299点 51%

300点以上 79%

の人に何らかの心身の不調が起こった
と報告。(ホームズ)

「結婚」や「特別な業績」など
喜ばしいこともストレスになっているのが
わかります。

生活上の出来事	ストレス度	生活上の出来事	ストレス度
1 配偶者の死	100	23 子どもが家を離れる	29
2 離婚	73	24 親戚とのトラブル	29
3 別居	65	25 特別な業績	28
4 留置所の拘留	63	26 妻が仕事を始める、あるいは中止する	26
5 親密な家族の死亡	63	27 学校が始まる	26
6 自分の病気あるいは傷害	53	28 生活上の変化	25
7 結婚	50	29 習慣を改める	24
8 失業	47	30 上司とのトラブル	23
9 夫婦の和解	45	31 仕事上の条件が変わる	20
10 退職	45	32 住居が変わること	20
11 家族の一員が健康を害する	44	33 学校が変わること	20
12 妊娠	40	34 レクリエーションの変化	19
13 性の問題	39	35 教会活動の変化	19
14 家族に新しいメンバーが加わる	39	36 社会活動の変化	18
15 新しい仕事への再適応	39	37 1万ドル以下の抵当か借金	17
16 経済状態の変化	38	38 睡眠習慣の変化	16
17 親友の死亡	37	39 家族が団らんする回数の変化	15
18 異なった仕事への配置換え	36	40 食習慣の変化	15
19 配偶者との論争の回数の変化	35	41 休暇	13
20 1万ドル以上の抵当か借金	31	42 クリスマス	12
21 担保物件の受戻し権喪失	30	43 ちょっとした違反行為	11
22 仕事上の責任変化	29		

第3部

悩んでいる人にどうかかわるか

「声をかける」「きく」

声をかける

「眠れてますか？」

「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。」

「なんか元気ないけど、大丈夫？」

「何か力になれることはない？」

きく(本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける)

話せる環境をつくる

心配していることを伝える

悩みを真剣な態度で受け止める

誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応する。

話をきいたら

「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」

「よくやってきましたね」というように、

ねぎらいの気持ちを言葉にして伝える。



「つなぐ」「見守る」

つなぐ(早めに専門家に相談するよう促す)

紹介にあたっては、
相談者に丁寧に情報提供をする。

相談窓口に確実につながることができるように、
相談者の了承を得たうえで、
可能な限り連携先に直接連絡を取り、
相談の場所、日時等を具体的に設定して
相談者に伝えるようにする

見守る(温かく寄り添いながら、じっくりと見守る)

連携した後も、必要があれば相談にのることを伝える。



相談を受ける時のポイント

やっていいこと	やってはいけないこと
<ul style="list-style-type: none">・悩みを打ち明けてくれた人は ”あなただから打ち明けた”と いう事を自覚する (深刻な悩みは誰でも 人を選んで相談している)・聞き役に徹底的にまわる・共感を示す (「つらかったね」)	<ul style="list-style-type: none">・話題をそらす・社会的一般的な価値観を おしつける・叱りつける・批判をする・質問を連発する

第3部

(事例)悩んでいる人にどうかかわるか

考えてみましょう

職場の後輩に

『死にたいくらい辛いので、仕事を辞めようと思うのですが...』と
相談された際に①～⑤は適切な対応でしょうか？

- ①『何言っているの？死んじゃダメだよ。
ところで先日話してた案件なんだけど・・・』
- ②『いやあ、私も仕事、死にたいくらい辛い時あったよ。でもさ、
いつまでも辛いのは続かないしさ。大丈夫だよ。』
- ③『話してくれてありがとう。
死にたいくらい辛いんだね。どうしたの？』
- ④『何が問題なの？』
- ⑤『そうなんだ。ただこれから会議で
ゆっくり話きけないので、話きくの今度でいい？』

第4部

ストレスにどう対処するか

お風呂で考えるストレス対処方法



風呂釜がいっぱいにならないためには？



- ①風呂釜を大きくする
- ②蛇口を閉める
- ③栓を抜く

風呂釜がいっぱいにならないためには？



①風呂釜を大きくする

②蛇口を閉める

・問題を解決する→相談する

③栓を抜く

・ストレス解消する

④お風呂が一杯になるのを気づく

・ストレスがたまった時の
自分の傾向について知る。

ストレスに対する、3つの反応(身体・心・行動)

頭: 円形脱毛症

目: 眼精疲労など

口: 口内炎など

肺: 気管支喘息など

循環器: 高血圧、
低血圧など

筋肉など: リウマチ、
腰痛、肩こりなど

内分泌系: 糖尿
病など

皮膚: 湿疹、じん
ま疹、アトピーなど

耳: 耳鳴り、メニール症
頭・首: 頭痛、自律神経
失調症

心臓: 狭心症発作、不
整脈など

肝臓: 慢性肝炎など

消化器: 胃潰瘍、十二
指腸潰瘍、過敏性腸
症候群など

膀胱: 頻尿、夜尿症

生殖器: 女性…生理
不順、無月経、不感
症

男性…インポテンツな
ど

心

例:

- ・気持ちが落ち込む
- ・不安を感じやすくなる
- ・怒りっぽくなる
- ・イライラする
- ・自分を責める 等

例:

- ・ミスが多くなる
- ・遅刻する
- ・お酒の量が増える
- ・寝つきが悪くなる
- ・人に会いたくなくなる
- ・散財が増える 等

行動

身体

家でもできるストレス解消法例

- ・ペットと遊ぶ
- ・動物の動画・画像を見る
- ・旅行雑誌／旅行記を読む
- ・音楽をきく
- ・歌う／口ずさむ
- ・おいしいものを食べる
- ・漫画を読む
- ・読書をする
- ・ドラマを見る
- ・お笑い番組を見る
- ・ネット動画を見る
- ・服をネットで買う
- ・おしゃれをする
- ・スポーツを観戦する
- ・日記をつける
- ・手紙を書く
- ・入浴をする
- ・昼寝する
- ・工作・日曜大工をする
- ・興味があることを調べる
- ・お菓子を食べる
- ・自然の映像を見る
- ・コーヒー・紅茶などを飲む
- ・瞑想・ヨガをする
- ・植物・動物の世話をする
- ・人とSNSでやりとりする
- ・意見を言う(ブログやSNS等)
- ・オンラインイベントに参加する
- ・オンライン勉強会に参加する
- ・ドライブする
- ・料理をする
- ・本を探す、読む
- ・沢山寝る
- ・掃除をする
- ・ものを捨てる
- ・絵を描く
- ・機械をいじる
- ・クイズやクロスワードを解く
- ・電話で話す
- ・SNSでメッセージを送る
- ・好きな人のことを考える
- ・好きな人と一緒に過ごす
- ・ほめられる／ほめる
- ・新しいことを考える／覚える
- ・計画を立てる
- ・筋力トレーニングをする
- ・アロマをたく
- ・写真を整理する
- ・プレゼントをする
- ・寄付する
- ・ラジオを聴く
- ・空・雲・月を眺める
- ・部屋の模様替えをする
- ・楽な恰好をする

最も大切なことは「相談する」

- 自らのストレス反応に気づき、
ストレスの元になっている「問題」そのものを
解決していくことが重要。
その際に重要な行動は他者へ「相談」すること
- 相談することは他者に協力を要請し、
抱えている問題を解決していくポジティブな行動（スキル）

まとめ

- ・悪いことだけでなく、良いこともストレスになりうる。
(日々の生活や環境が変化することはストレスになりうる。)
- ・周囲で悩んでいる人に気づき、声をかけ、話をききながら、状況に応じて相談機関等・専門家につなぐことも大切。
- ・自分自身の日々のストレスに気づき、対処していくことが大切。
問題を抱えた際には、他者に相談して問題解決していくことが大切。
- ・問題を抱えて悩んでいる人に気づいて支える／支え合うことが結局は個人や社会の幸福につながる。

ご清聴ありがとうございました