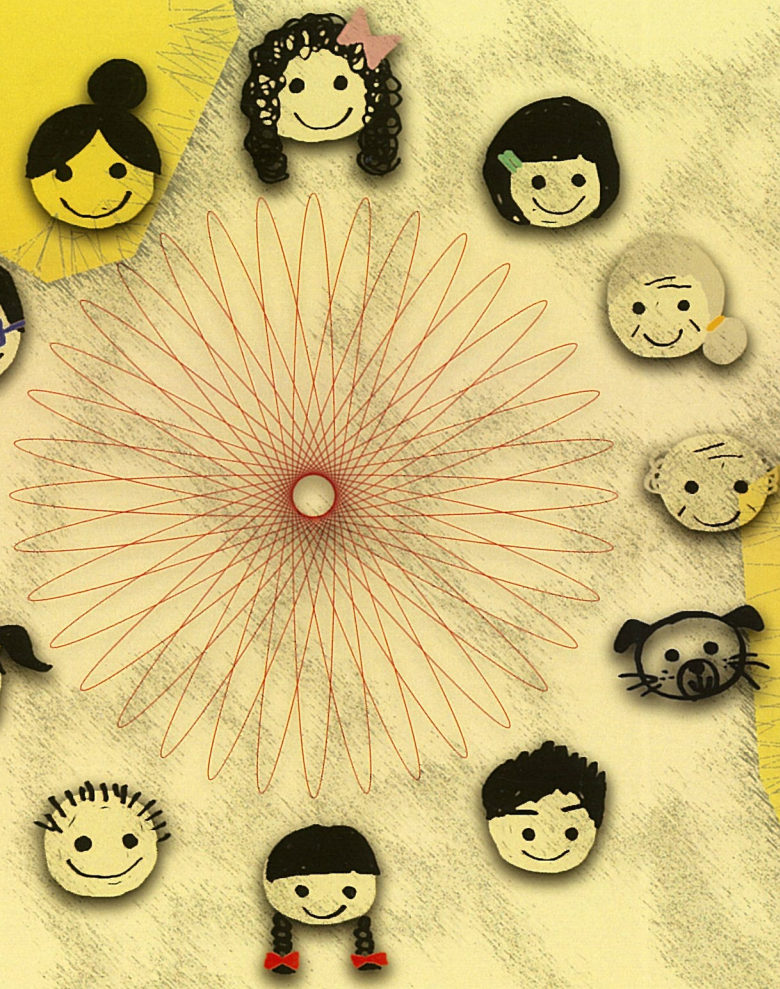




平成24年度ゲートキーパー養成・サポートネットワーク体制整備事業

茨城県ゲートキーパー養成研修用テキスト

あなたがゲートキーパーになる時



テキスト・映像制作 筑波大学精神医学グループ

茨城県ゲートキーパー養成研修用テキスト

あなたがゲートキーパーになる時

茨城県

目次

1.	国の自殺施策の経緯	1
2.	茨城県の自殺の現状と対策	2
3.	ゲートキーパーの意味と重要性	3
4.	ゲートキーパー養成の手法	3
5.	DVD教材「あなたがゲートキーパーになるとき」の構成と使用法	4
	(ア)DVD教材	4
	(イ)H264、WMV形式の映像ファイル教材	4
6.	映像教材を用いた研修方法	5
	(ア)DVD視聴のみの研修	5
	(イ)DVD視聴に、ロールプレイ、グループワークをいれた研修	5
	(ウ)「ファイル映像データ集」を用いた研修	5
7.	DVD教材を用いた具体的研修例	6
	(ア)ロールプレイ、グループワークをいれた研修実例	6
	(イ)教材を用いたゲートキーパー研修の企画案について	7
8.	ロールプレイシナリオ	9
	(ア)case1：会社員の男性（字幕なし、あり）	9
	(イ)case2：出産後の女性（字幕なし、あり）	25
	(ウ)case3：孤独なお年寄り（字幕なし、あり）	41
	(エ)case4：卒業間近の大学生（字幕なし、あり）	57
9.	養成後のゲートキーパーのサポート体制	73
	(ア)継続研修について	73
	(イ)ゲートキーパーのサポート体制について	73
10.	参考資料	75
	(ア)サポート体制構築のための庁内外連携機関の例	75
	(イ)相談窓口（つなぎ先）を含めたちらしの例	75

1. 国の自殺施策の経緯

我が国の自殺者数は、平成10年に前年から一挙に8,000人余り増加して3万人を超え、その後も高い水準が続いています。

このような状況の下、平成18年10月、国を挙げて自殺対策を総合的に推進することにより、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等に対する支援の充実を図るため、自殺対策基本法が施行されました。

併せて、平成19年6月に自殺対策基本法に基づき、政府が推進すべき自殺対策の指針として自殺総合対策大綱（以下「大綱」という。）を策定し、これまでに自殺対策を総合的に推進してきたところです。

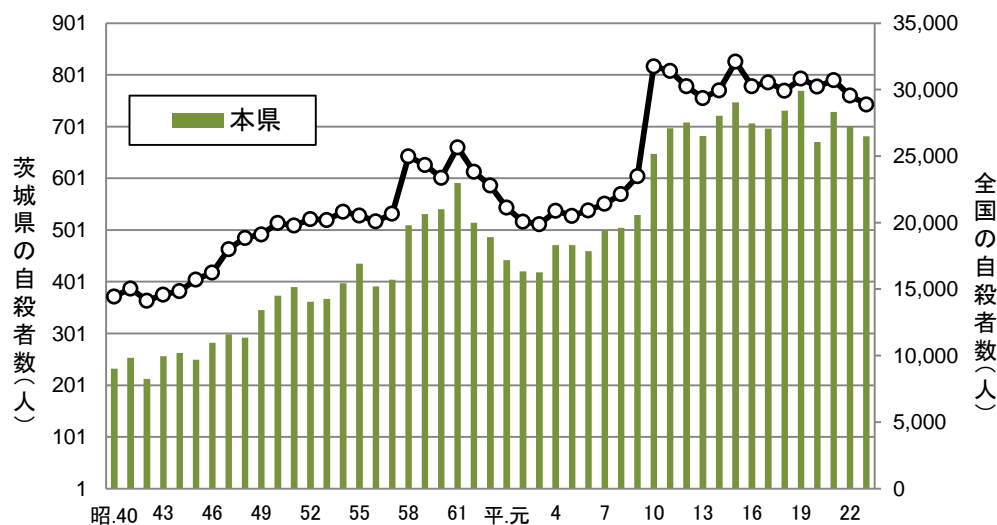
その後、平成20年10月に大綱の一部改正が行われましたが、平成24年8月に初めて大綱の全体的な見直しが行われ、「自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～」が閣議決定されました。

見直し後の大綱において、当面の重点施策のうち「早期対応の中心的役割を果たす人材を養成する」として、『自殺の危険性の高い人の早期発見，早期対応を図るため，自殺や自殺関連事象に関する正しい知識を普及したり，自殺の危険を示すサインに気づき，声をかけ，話を聞き，必要に応じて専門家につなぎ，見守る』ゲートキーパーについて言及しています。

(1) 全国と茨城県の自殺死亡者数の推移

(単位：人)

種別		H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23
厚生労働省 「人口動態統計」	全国	29,949	32,109	30,247	30,553	29,921	30,827	30,229	30,707	29,554	28,896
	本県	722	748	707	697	732	770	671	729	701	682
警察庁 「自殺統計」	全国	32,143	34,427	32,325	32,552	32,155	33,093	32,249	32,845	31,690	30,651
	本県	750	789	777	749	785	815	710	768	756	703



(資料：人口動態統計（厚生労働省）)

【参考】

自殺者数の統計には、厚生労働省「人口動態統計」と警察庁「自殺統計」があります。以下のとおりそれぞれの統計には違いがありますので、取り扱う際には注意が必要です。

1 調査対象の差異

厚生労働省の人口動態統計は、日本における日本人を対象としているのに対し、警察庁の自殺統計は、総人口（日本における外国人も含む。）を対象としています。

2 調査時点の差異

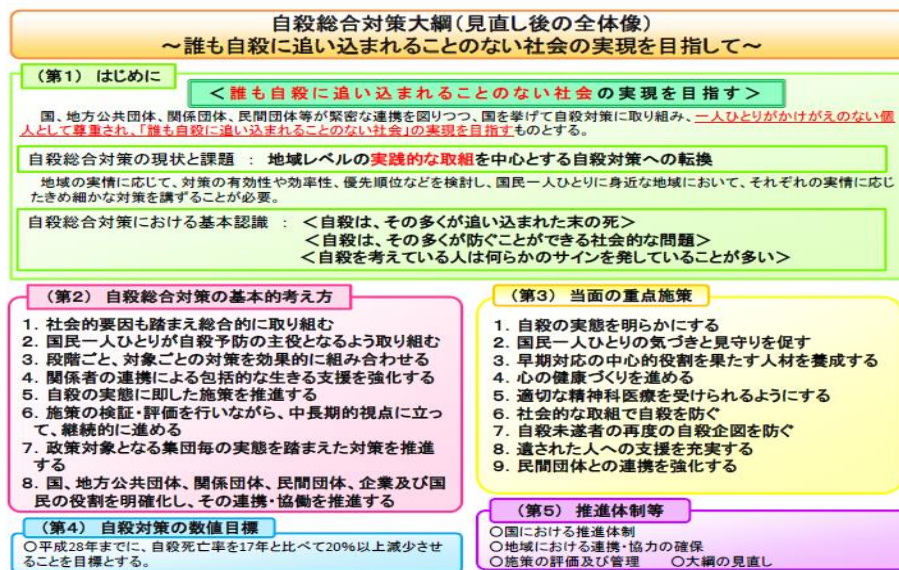
厚生労働省の人口動態統計は、住所地を基に死亡時点で計上しているのに対し、警察庁の自殺統計は、発見地を基に自殺死体発見時点（正確には認知）で計上しています。

3 事務手続き上（訂正報告）の差異

厚生労働省の人口動態統計は、自殺、他殺あるいは事故死のいずれか不明のときは自殺以外で処理しており、死亡診断書等について作成者から自殺の旨訂正報告がない場合は、自殺に計上していません。

一方、警察庁の自殺統計は、捜査等により、自殺であると判明した時点で、自殺統計原票を作成し、計上しています。

(2) 自殺総合対策大綱（平成24年8月）のポイント



2. 茨城県の自殺の現状と対策

本県の自殺者数についても、国と同様に700人前後（1日あたり約2人）という高い水準で推移しています。

このため、県では国からの交付金（地域自殺対策緊急強化交付金）を活用し、平成21年度から自殺対策のための基金を造成するとともに、それらを財源として、県及び市町村において各種の自殺防止対策に取り組んでいます。

主な取り組みとして、悩みを抱えた方に対し、臨床心理士など専門家による電話相談を行う「相談支援体制の強化」や、自殺予防週間（毎年9月）や自殺防止月間（同3月）などを中心に、ラジオCMや新聞広告を通じて自殺防止を呼びかける「普及啓発」のほか、悩みを抱える方に気づき、必要な支援につなげるゲートキーパーの養成を中心とした「人材養成」を行っています。

3. ゲートキーパーの意味と重要性

ゲートキーパー (Gatekeeper) とは、日本語で「門番」という意味です。自殺予防の観点では、「自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人」とされます。多くの人が相談機関につながらず、気づかれず自殺していることから、自殺予防について理解し、身の回りの人が悩みを抱えていたり、体調が悪い様子に気がついたら、話を聞き、適切な相談機関につなぐことができる人が必要です。これがゲートキーパーの役割です。欧米では、ゲートキーパーの研修を受けた機関や場所で自殺者数が減ったという報告がみられます。

従って、ゲートキーパーを1人でも多く養成して身近な人の自殺の危険に対応ができることは地域自殺対策として大変重要です。国の自殺総合対策大綱でも、地域自殺対策の一つとしてゲートキーパーを地域で増やすことが重点項目の一つとなっています。

4. ゲートキーパー養成の手法

ゲートキーパーの養成においては、特定の手法が決まっているわけではありません。

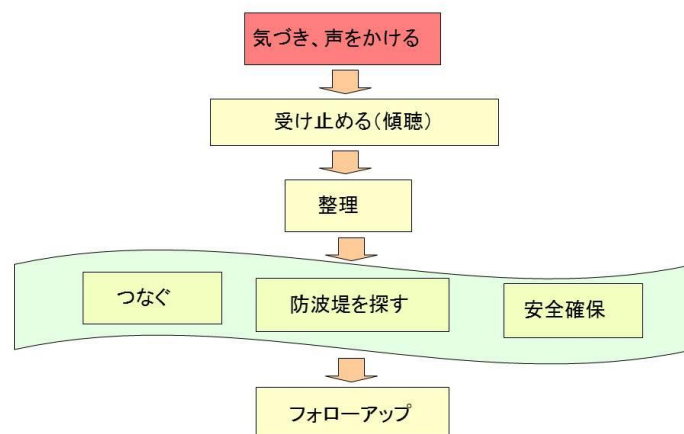
多くのプログラムでは、共通して、①自殺の現状について知る、②自殺予防の重要性について知る、③自殺の心理的メカニズムやうつ病など精神疾患との関係を知る、といった基礎知識の習得に続いて、④傾聴・共感を基本としたコミュニケーションの技術、⑤社会資源への紹介の技術などの実践的対応を学びます。

実践的な対応の基本は、下図のように、大きく分けて、「悩みを抱えた人に気づき、声をかける」、「悩みを傾聴し、受け止める」、「悩みの内容を整理する」、「社会資源につなぐ」、「フォローアップする」という5つの段階があります。これらの各段階を具体例を交えて学んでいくことがよいでしょう。

より応用的な段階では、事例の検討や精神疾患、社会的問題への対応を知るトレーニングが行われることもあります。

また、ゲートキーパーの技術を習得するには、通常ロールプレイやグループワークを取り入れた体験型、積極的学習方法がとられます。しかしこれを行うためには、養成指導者やファシリテーター（会議、ワークショップなどにおいて、議論や研修を調整する、あるいは補助する役割の人）が、ある程度こうした研修方法に習熟している必要があります。

ゲートキーパー対応の流れ



5. DVD教材「あなたがゲートキーパーになるとき」の構成と使用法

そこで、本教材「あなたがゲートキーパーになるとき」では、ゲートキーパー研修を行う養成指導者が保健師や市の担当者など、どのような立場であっても容易かつ効果的に研修を開催できるように、(ア) DVD教材、ならびに(イ) H264、WMV形式の映像ファイル教材の2種の映像教材を作成しました。それぞれ1枚のDVDにまとめてケースに入っていますのでご確認ください。それぞれの構成と使用法につき説明します。

(ア) DVD教材

「あなたがゲートキーパーになるときDVD」と書いてある視聴用DVDです。パソコンや一般的なDVDプレーヤーで再生できます。

再生しますと最初にこのDVDの使い方、タイトルクレジットが出ます。その後メニュー画面に移ります。

メニュー画面には、「ケース1：会社員の男性」、「ケース2：出産後の女性」、「ケース3：孤独なお年寄り」、「ケース4：卒業間近の大学生」の4つのケース、「字幕オン」、「字幕オフ」、「エンドクレジット」のボタンがあります。

字幕をオンにすると自殺の知識とゲートキーパー対応の知識が表示されます。字幕をオフにするとそれらのガイドはなく、純粋に物語を追うこととなります。これをはじめに選択してください。次に4つのケースのどれにするか、研修対象者の属性に応じて好ましいものを選択してください。ケースを選択すると、ケースメニュー画面になります。

ケースメニュー画面には、「全編再生」、「シーンタイトル」、「メインメニュー」に戻る、次のケースに移る「矢印」のそれぞれのボタンがあります。全てのケースは、第一章から第四、五章までほぼ同じ構成になっています。ケース1, 2は第五章まで、ケース3, 4は第四章まであります。第一章が背景とストレスの原因の説明シーン、第二章は、主人公がうつと自殺のサインを示すシーン、第三章は、周りの親しい人がゲートキーパーとなり、対応するシーンです。なお、ケース1では、ロールプレイを想定してより細かく対応を行うシーン、ケース2では、相談先機関の対応がみられるシーンとして第四章があるため、ケース3, 4より章が一つ多くなっています。どのケースも視聴者のカタルシスを得る目的で、最終章はハッピーエンドを示しています。

グループワークを取り入れるのであれば、最初に第一章、第二章で、「どういうところがうつ・自殺のサインか?」、「どのような悩みでうつになっているのか?」をテーマに議論する課題を与えるのがよいでしょう。ロールプレイを行う場合、ゲートキーパーの対応シーンである第三章、第四章のやり取りを、映像をみせる前後で本テキストの「7. ロールプレイシナリオ」の該当章を読み合わせてロールプレイしてもらうことが有用でしょう。

エンドクレジットは、本作品の製作関係者が映画のラストのように流れます。必要に応じて流してください。

(イ) H264、WMV形式の映像ファイル教材

「H264、WMVファイル映像データ集」と書いてあるデータDVDです。このDVDは、映像ファイルをパワーポイントなどに貼り付けてご使用いただく用途を想定して作成しました。パソコンでデータディスクとして再生できます。フォルダはH264とWMVの2種類があります。フォルダの中には、それぞれ各ケースが章ごとにわかれて映像ファイルが納められています。H264形式のファイルは、高画質で、Windows、Mac、再生メディアを問わず再生できますが、ファイルサイズが大きく、映像再生能力が低い古いパソコンや、パワーポイント2003では、再生できない難点があります。WMV形式のファイルは、パワーポイント2003-3007で再生でき、ファイルサイズが小さいですが、低画質です。お使いのパソコンやアプリケーションに応じてファイル形式を選択し、ご使用ください。

6. 映像教材を用いた研修方法

DVD教材、ならびに映像ファイル教材を用いて、以下に研修の形式毎に考えられる教材の利用法と研修の方法を説明します。

(ア) DVD視聴のみの研修

多数の参加者（50名以上）、会場が体育館や講堂など大きい場所、養成指導スタッフの人数に限られる場合は、講演形式で視聴のみの研修が考えられます。

この場合、自殺の現状、ゲートキーパーの意義を簡単に説明のうえ、DVD教材を再生し、ケース1～4をそのまま流してください。ケース1は15分、ケース2～4は各10分程度です。個々のケースのストーリーは完結していますので、参加者が女性、青年、老年など一定の属性傾向の場合には、メニューから、属性に近いケースのチャプターのみ上映しても結構です。字幕をオフにすると、そのままオムニバス映画として、また字幕をオンにすると自殺のサインやゲートキーパー対応のポイントが表示される研修用教材として、ご鑑賞いただけます。字幕は、主人公の症状のポイントが白で、ゲートキーパーになる人の対応のポイントが赤色で表示されます。また、各章冒頭にこの場面で学習するポイントが青色で表示されます。

(イ) DVD視聴に、ロールプレイ、グループワークをいれた研修

より実践的に研修を行いたい場合、参加者人数が50人未満であり、4人～6人のグループに分けることができる場合、研修スタッフが十分いるような場合には、グループワーク、ロールプレイを用いた研修が望まれます。この場合、もっとも研修に適したストーリーはケース1の会社員男性の物語です。物語は一章～五章までわかれています。グループワークの場合、各章毎に最初字幕なしのストーリーをみせ、「主人公が抱える問題」、「自殺のサイン」、「ゲートキーパーの対応のポイント」をグループで見つけるよう教示します。一通り考えてもらったら、次に同じ場面を字幕ありでみせて解答とします。ロールプレイの場合、一度第三章の「ゲートキーパーの対応のポイント」を字幕無しでみせて、次に本テキストのロールプレイ・シナリオを読み合わせてもらい、次に字幕有りの場面をみせて理解を深めるといった利用の仕方が考えられます。

(ウ) 「ファイル映像データ集」を用いた研修

講演をゲートキーパー研修に習熟した指導者が行う場合、パワーポイントでスライドを作成し、ポイントで映像をみせたい場合には、「H264、WMVファイル映像データ集」をご活用ください。このデータDVDは、各ケース、各章ごとに分かれた映像データファイルが収録されています。このうち必要な章の映像データファイルをパワーポイントの該当箇所にはりつけて、資料を作成し、講演を行えば効果的なプレゼンテーションが可能となることでしょう。

以上のア)～ウ)の研修方法とDVD、WMV映像資料の利用の仕方はほんの一例です。他にも研修内容、研修時間に応じて様々な利用の仕方が考えられます。研修指導者の方、それぞれに工夫してより有意義な研修を行いましょ！

7. DVD教材を用いた具体的研修例

(ア) ロールプレイ、グループワークをいれた研修実例：ケース1中・高年男性例を用いて（1時間コース）

1. 事前準備：プロジェクター、スピーカー、DVDプレイヤー、パソコンをセッティング。事前に音声確認、試写しておく。1グループ4～6人の机、椅子を島状に配置。机に書記用の紙、あるいはホワイトボードが必要。研修スタッフは、研修指導者1名、ファシリテーターが2，3グループに1人程度必要。
2. 講師自己紹介
3. アイスブレイキング：「はじめに、グループの皆で、お互いに名前、仕事、趣味を聞いてください」
4. グループワーク<教示>：「それでは山田さん（中年男性・会社員）のビデオをみます。山田さんのうつ、自殺のサインはどれかをみつけましょう。後ほどグループで話し合いますのでよくみてください」
5. 映像視聴1：メニュー画面からケース1(字幕なし)を選択。第二章まで再生する。
6. グループワーク1<指示>：「ここまででビデオをみて、山田さんのうつ、自殺のサインはどれか、どのように奥さんに対応すればよいかをみつけ、グループで話し合ってください。話し合いの結果は幾つかのグループに発表していただきます」
7. グループワーク1<フィードバック>
8. 映像視聴2：「では、皆様のお気づきの点や望ましい対応について、解答映像をみてみましょう」メニュー画面からケース1(字幕あり)を選択。第二章～第三章まで再生し、一時停止する。
9. ロールプレイ<指示>「この後第四章で、奥さんが夫にゲートキーパーとして実際に対応します。解答をみる前に15分ほど第四章のロールプレイを行います。まずペアになり、山田さん（相談者）、奥さん（ゲートキーパー）の役を決めます。次にシナリオ〇〇～〇〇ページをみてそれぞれの役の台詞を読みあわせて下さい」
10. ロールプレイ<フィードバック>
11. 映像視聴3：「では、実際の映像とその後の顛末をみてみましょう」一時停止を解除し、第四章～第五章まで再生する。
12. グループワーク2<指示>：「もし皆さんでゲートキーパーの対応をしたらもっとこうした方がいいとか、今後実際に地域でゲートキーパー活動を行ううえでの課題を話し合い、ご提案ください(時間の関係で省略も可)」
13. ロールプレイ<フィードバック>

研修タイムテーブル

研修タイムテーブル	時間
事前準備	30分
講師紹介・アイスブレイキング	5分
映像視聴1：一章、二章(字幕なし)	7分
グループワーク1(うつ、自殺のサインを議論)	5～10分
グループワーク1(フィードバック)	5～10分
映像視聴2：二章、三章(字幕あり)	7分
ロールプレイ(第四章字幕なしシナリオ読み合わせ)	10～15分
ロールプレイ(フィードバック)	5分
映像視聴3：四章、五章(字幕あり)	7分
グループワーク2(ゲートキーパーの対応を議論)	5～10分
グループワーク2(フィードバック)	5～10分

(イ)教材を用いたゲートキーパー研修の企画案について
ビデオを用いた研修企画について発表例をまとめました。

1 どのような地域で行うか？

- (1) 老人男性編：全地域，高齢者が多い地域
- (2) 産後うつ編：核家族が多い地域

2 誰を対象に行うか？

(1) 共通

市町村職員，一般住民，商工会職員，食生活改善推進員（ヘルスマイト）

(2) 老人男性編

一般住民，民生委員，自治会役員

(3) 産後うつ編

ファミリーサポートセンターの協力会員，母子保健推進員，保育所の保護者，保育士，産前産後教室（父親も参加可能なもの）

3 誰が行うか？

(1) 講師

- ・市町村職員（ゲートキーパー研修受講者，保健福祉担当の職員），市町村保健センター
- ・社会福祉協議会職員
- ・地域包括支援センター職員

(2) ファシリテーター（facilitator）議論に対して中立な立場を保ちながら話し合いに介入し、議論をスムーズに調整しながら合意形成や相互理解に向けて深い議論がなされるよう調整する役割を負った人。いわば講師補助。

- ・民生委員（昨年のゲートキーパー受講者）に担ってもらう。
- ・市町村職員は，講師だけではなく，ファシリテーターとして参加してもらったほうがいい。
（参加するゲートキーパーに顔を覚えてもらうため）

4 映像をどのように用いるか？

(1) 進め方

- ・流れは「映像を見る→映像を止める→参加者が検討→解答を説明」
- ・はじめは「字幕なし」にして参加者に考えてもらい，その後に「字幕あり」にして答え合わせをする（2回同じ映像を見ると理解が深まる）
- ・ロールプレイ，グループワークで利用
- ・参加者には，支援者・当事者の両方を体験させる
- ・ロールプレイは初回の研修ではなく，その次の継続研修で実施した方がいい（初回は初対面の方が多いため。）
- ・（産後うつ編を利用する場合，）産前・産後の体の変化も含めて話したほうがいい。

8. ロールプレイシナリオ

「あなたがゲートキーパーになる時」

ロールプレイ・シナリオ

ケース1 会社員の男性

字幕なし

登場人物

山田（中年サラリーマン）

良子（山田の妻、ゲートキーパー）

山田の同僚

課長

保健師 A, B

あらすじ

会社員の山田は、家のローンや子供の教育費で苦しむ中、課長からリストラの宣告を受けてしまう。多重債務も抱え、抑うつ状態となり、自殺を考える。しかし書きかけの遺書に気づいた妻が、保健センターの助言を得て、ゲートキーパーとして夫を助けようとする。

第一章：抱えている悩み

① 山田のオフィス

借金取り「山田さんですか。こちら、ニコニコ金融のものですが」

山田「は、はい」

借金取り「山田さん、お貸ししている60万円ですが、お支払いがまだですよ。返済期限が過ぎてますが、いつ支払って頂けますかね？」

山田「は、はい。もう少し待っていただけますか、やり繰りはしております」

借金取り「困るんですよ、山田さん。そちらに伺いましょうか」

山田「す、すみません！あ、はい、1週間以内には。はい、すみません」

借金取り「1週間ですね、よろしくお願ひしますよ。」

同僚「山田さん、どうかしました？」

山田「ああ、いや、なんでもない」

山田「……………」

② 会議室

課長「ああ、わざわざ昼休みに呼び出してすまんね。」

山田「いや、全然。あの一、お話しと言うのは……………」

課長「うん。山田君、君も当社の経営がかなり厳しいことは知ってるよな？」

山田「はあ、はい」

課長「お互い、貴重な昼休みだ。単刀直入に言おう。実は今回社長からリストの話があってね、うちの課からも何人かその対象になった。実にいいにくいんだが……………依頼退職してくれないか」

山田「え……………！」

課長「そうでなければ解雇ということになる。今までご苦労だったが……………」

山田「私が対象ですか！？ 私は、自分なりに精一杯仕事はしてきたつもりですが」

課長「もちろん君がまじめによくやってくれていることは知ってる、だがね誰かに辞めてもらうしかないんだよ。すまないが」

山田「……………少し考えてお返事します」

課長「うん、私も社長へ報告しなければならぬからね、すまんが、1週間で頼むよ」



第二章：うつになり自殺を考える

③ 山田の家・リビング（夜）

山田「ただいま」

良子「遅かったわね、何かあったの？」

山田「いや、……………なんでもない」

良子「そう？」



良子「……………へ〜。自殺って、予防できるもんかしら……………」

山田「ミカは？」

良子「塾よ。知ってるでしょ」



良子「もう何にも家のこと考えてくれてないんだから。私立はもう試験始まるのよ。これからは教育費も嵩むし、このままじゃうちの家計もたないわよ」

山田「あの、なあ、良子」

良子「何よ！」

山田「……………寝る」



④ 会社の喫煙所（昼）

山田「木村？ 久しぶり、山田だけど」

木村「おお、山田。すげー久しぶりだな。どうした？ 奥さん元気か？」

山田「ああ」

木村「で、なんだ要件は？」

山田「あ、いや久しぶりに話そうかと思ってさ」

木村「ああ、あー、ちょっと俺今商談で忙しくてさ。また電話するわ」

山田「悪かったな。別に大した用事じゃないんだ。ああ、じゃあな」



⑤ 同・山田の部屋（夜）

山田、封筒に手紙を入れ封をする。その封筒には、退職願と書かれている。

山田「……………」



第三章：妻がゲートキーパーになる

⑥ 同・山田の部屋

山田の部屋を掃除している良子。ゴミ箱の中身を捨てようと手に取る。そこには「遺書」の文字。

良子「！」



⑦ 同・リビング（昼）

受付「はい、保健センターです」

良子「あの……主人の事で相談があるんですけど……」



⑧ 保健センター（昼）

保健師A「そうですか……それで眠れていない。遺書も書いているんですね」

保健師B「たしかに、自殺のリスクが高いと思います」

良子「そんな……私はどうしたらいいのでしょうか？」

保健師A「まずご主人にしっかり話を聞くことです。二人で、落ち着いた時間に、『何かあったか』と問いかけて悩みをきく。話し出した時にはできるだけじっくり、本人の気持ちに寄り添うように話を聞いてください。本人の話を中断したり、否定しないようにしてください。そして本人のことをとても心配していると繰り返してください」

良子「………はい。それから」



保健師A「悩みを聞いた上で自殺する意志がどの程度強いかを、具体的な方法まで準備していないか確認してください。もし具体的な方法まで準備しているなら、危険が高いので目を離さないようにしてください。そしてすぐ保健センターに連絡してください。こちらの電話が私たちに直接繋がります」

良子「もしそこまで考えていなかったとしたら……」

保健師B「悩みの内容を整理して、解決できるものから解決していこうと話し合ってください。それからこちらにお二人御一緒に御相談にきてください」

良子「………わかりました。やってみます」

保健師A「山田さん、決してご主人を責めたりしないでください」

良子「………はい」



第四章：ゲートキーパーの対応

⑨ 山田の家・リビング（夜）

良子「あなた、最近元気がなくて、心配なの…会社で何があったか話してくれない？あなたの健康のことでも心配だし、一人で悩んでいてつらそうだし」



山田「…………お、お前に心配かけたくない」

良子「大丈夫よ。今まで一緒にやってきたじゃない」

山田「実は……会社をやめることになった」

良子「……！」

山田「経営が悪化して社員をへらさないといかんと、依願退職か解雇だっ
ていわれて……ミカのこともあるし、家のローンだっであるし」



良子「あなた・・・辛かったわね」

山田「全部俺が悪かったんだ。俺が仕事ができないばかりに、お前たちに
苦労をかけてしまって」



良子「あなたそんなふうに考えてたの？ほかに何か悩みはない？」

山田「……実は。借金、してしまって。最初は、軽い気持ちで借りたいんだ
が……今は幾つかの会社から、借りてしまってる。もうどうしようもない」

良子「あなた。そうだったの」



山田「お前やミカにこれ以上迷惑はかけたくない…もう……………」

良子「死にたいって思うの？」

山田「…………。この先も何もいいことはない。借金で家も抵当に入ってるし」

良子「それで、どういうふうに死のうとか考えてるの？」

山田「そ、そこまでは考えてなかった……」



良子「つらかったのね。追いつめられて……。気づいてあげられなくてごめんね。でも何か解決する方法があるはずよ」

山田「ああ、でも、どうしたらいいかわからないんだ」

良子「まず市の保健センターに相談に行きましょう。借金のこと、職場のこと、失業保険がいいかも相談した方がいいわ」



山田「そんなことしても解決するとは思えない」

良子「そうね、すぐには解決しないかも知れないわね。でもね、私あなたのことがとても心配なの。つらくなってゆううつになると死にたい気持ちが強くなるってきいたわ。少し休みましょう。お医者さんにいって相談した方がいいと思うわ」



良子「ミカのためにも一緒に乗り越えましょう。すこし休んで、新しい仕事見つければいいじゃない」

山田「……………すまん」



第五章：希望への道

⑩ 道（夕） 三ヶ月後

良子「新しい会社、どう？」

山田「いや～、わからない。まだ始まったばかりだから……………」

山田「良子、本当にすまなかった。自己破産して、家もなくしてアパートの生活に戻ってしまっ」

良子「いいのよ。あなたがいて、あの子がいれば。ミカだってがんばって県立高校に入ったし。あなたが健康になって、また働けるようになったことが私とてもうれしいわ。これからも大変だけど、なんとか家族皆でやっていきましょう」

山田「ありがとう」

—終—



「あなたがゲートキーパーになる時」

ロールプレイ・シナリオ

ケース1 会社員の男性

字幕あり

登場人物

山田（中年サラリーマン）

良子（山田の妻、ゲートキーパー）

山田の同僚

課長

保健師 A, B

あらすじ

会社員の山田は、家のローンや子供の教育費で苦しむ中、課長からリストラの宣告を受けてしまう。多重債務も抱え、抑うつ状態となり、自殺を考える。しかし書きかけの遺書に気づいた妻が、保健センターの助言を得て、ゲートキーパーとして夫を助けようとする。

第一章：抱えている悩み

字幕（主人公の抱えている悩みを見つけましょう）

⑪ 山田のオフィス

借金取り「山田さんですか。こちら、ニコニコ金融のものですが」

山田「は、はい」

借金取り「山田さん、お貸ししている60万円ですが、お支払いがまだですよ。返済期限が過ぎてますが、いつ支払って頂けますかね？」

山田「は、はい。もう少し待っていただけますか、やり繰りはしております」

借金取り「困るんですよ、山田さん。そちらに伺いましょうか」

山田「す、すみません！あ、はい、1週間以内には。はい、すみません」

借金取り「1週間ですね、よろしくお願ひしますよ。」

字幕（借金・経済問題は自殺の大きなリスクです）

同僚「山田さん、どうかしました？」

山田「ああ、いや、なんでもない」

山田「……………」

⑫ 会議室

課長「ああ、わざわざ昼休みに呼び出してすまんね。」

山田「いや、全然。あの一、お話しと言うのは……………」

課長「うん。山田君、君も当社の経営がかなり厳しいことは知ってるよな？」

山田「はあ、はい」

課長「お互い、貴重な昼休みだ。単刀直入に言おう。実は今回社長からリストラの話があってね、うちの課からも何人かその対象になった。実にいいにくいんだが……………依頼退職してくれないか」

山田「え……………！」

課長「そうでなければ解雇ということになる。今までご苦労だったが……………」

山田「私が対象ですか！？ 私は、自分なりに精一杯仕事はしてきたつもりですが」

課長「もちろん君がまじめによくやってくれていることは知ってる、だがね誰かに辞めてもらうしかないんだよ。すまないが」

山田「……………少し考えてお返事します」

課長「うん、私も社長へ報告しなければならぬからね、すまんが、1週間で頼むよ」

字幕（リストラ・失職は自殺のリスクになります）



第二章：うつになり自殺を考える

字幕 (主人公のうつや自殺のサインを探してください)

⑬ 山田の家・リビング (夜)

山田「ただいま」

良子「遅かったわね、何かあったの？」

山田「いや、……………なんでもない」

良子「そう？」

字幕 (食事が進まないのは「うつ」のサインです)

字幕 (普段から市町村の相談窓口を確認しておきましょう)

良子「……………へ〜。自殺って、予防できるもんかしら……………」

山田「ミカは？」

良子「塾よ。知ってるでしょ」

字幕 (話や行動が遅くなり、ぼうっとしているのはうつのサインです)

良子「もう何にも家のこと考えてくれてないんだから。私立はもう試験始まるのよ。これからは教育費も嵩むし、このままじゃうちの家計もたないわよ」

山田「あの、なあ、良子」

良子「何よ！」

山田「……………寝る」

字幕 (深く悩んでいる人、特に男性は自分の悩みを家族に話すことができません)

⑭ 会社の喫煙所 (昼)

山田「木村？ 久しぶり、山田だけど」

木村「おお、山田。すげー久しぶりだな。どうした？ 奥さん元気か？」

山田「ああ」

木村「で、なんだ要件は？」

山田「あ、いや久しぶりに話そうかと思ってさ」

木村「ああ、あー、ちょっと俺今商談で忙しくてさ。また電話するわ」

山田「悪かったな。別に大した用事じゃないんだ。ああ、じゃあな」

字幕 (古い友人に突然電話をかけるのは、自殺のサインの場合があります)

⑮ 同・山田の部屋 (夜)

山田、封筒に手紙を入れ封をする。その封筒には、退職願と書かれている。

山田「……………」



第三章：妻がゲートキーパーになる

字幕（ゲートキーパーとしての気づきと初期対応を学びましょう）

⑯ 同・山田の部屋

山田の部屋を掃除している良子。ゴミ箱の中身を捨てようと手に取る。そこには「遺書」の文字。

良子「！」

字幕（遺書は自殺のサインです）

⑰ 同・リビング（昼）

受付「はい、保健センターです」

良子「あの……主人の事で相談があるんですけど……」

字幕（サインに気づいたら、まず市町村の保健センターに連絡をとりましょう）

⑱ 保健センター（昼）

保健師A「そうですね……それで眠れていない。遺書も書いているんですね」

保健師B「たしかに、自殺のリスクが高いと思います」

良子「そんな……私はどうしたらいいのでしょうか？」

保健師A「まずご主人にしっかり話を聞くことです。二人で、落ち着いた時間に、『何かあったか』と問いかけて悩みをきく。話し出した時にはできるだけじっくり、本人の気持ちに寄り添うように話を聞いてください。本人の話を中断したり、否定しないようにしてください。そして本人のことをとても心配していると繰り返してください」

良子「………はい。それから」

字幕（落ち着いた場所で話をする、じっくり気持ちに寄り添うように聴く、本人の話を否定しない、とても心配していると繰り返すことがポイントです）

保健師A「悩みを聞いた上で自殺する意志がどの程度強いかを、具体的な方法まで準備していないか確認してください。もし具体的な方法まで準備しているなら、危険が高いので目を離さないようにしてください。そしてすぐ保健センターに連絡してください。こちらの電話が私たちに直接繋がります」

字幕（自殺のリスクの程度を確認しましょう。具体的な方法まで準備していたら安全確保が第一です）

良子「もしそこまで考えていなかったとしたら……」

保健師B「悩みの内容を整理して、解決できるものから解決していこうと話して合せて下さい。それからこちらにお二人御一緒に御相談にきてください」

字幕（抱えている問題を整理して相談窓口につなげましょう）

良子「………わかりました。やってみます」

保健師A「山田さん、決してご主人を責めたりしないでください」

字幕（安易な励ましや責めることは自殺のリスクを高めます）

良子「………はい」



第四章：ゲートキーパーの対応

字幕（ゲートキーパーの対応のポイントを確認しましょう）

⑱ 山田の家・リビング（夜）

良子「あなた、最近元気がなくて、心配なの…会社で何があったか話してくれない？あなたの健康のことも心配だし、一人で悩んでいてつらそうだし」

字幕（まず心配していると伝え、悩みを聴きます）

山田「…………お、お前に心配かけたくない」

字幕（「悩みを話すことは家族に迷惑」とうつの方は考えます）

良子「大丈夫よ。今まで一緒にやってきたじゃない」

山田「実は……会社をやめることになった」

良子「……！」

山田「経営が悪化して社員をへらさないといかんと、依願退職か解雇だっ
ていわれて……ミカのこともあるし、家のローンだっであるし」

良子「あなた・・・辛かったわね」

字幕（「辛かったね」と本人に共感してください）

山田「全部俺が悪かったんだ。俺が仕事ができないばかりに、お前たちに
苦労をかけてしまって」

字幕（全て自分の責任だとうつの方は考えます）

良子「あなたそんなふうに考えてたの？ほかに何か悩みはない？」

字幕（複数の悩みを一通り確認しましょう）

山田「……実は。借金、してしまって。最初は、軽い気持ちで借りたい
んだが……今は幾つかの会社から、借りてしまってる。もうどうしようもない」

良子「あなた。そうだったの」

字幕（動揺しても、とりあえず本人に共感してください）

山田「お前やミカにこれ以上迷惑はかけたくない…もう…………」

良子「死にたいって思うの？」

字幕（死にたい気持ちがあるか直接尋ねてください）

山田「…………。この先も何もいいことはない。借金で家も抵当に入ってるし」

字幕（将来を悲観したり「全てだめだ」と決めつけることもうつの方です）

良子「それで、どういうふうに死のうとか考えてるの？」

山田「そ、そこまでは考えてなかった……」

字幕（自殺のリスクの程度を確認してください）



良子「つらかったのね。追いつめられて……。気づいてあげられなくてごめんね。でも何か解決する方法があるはずよ」

山田「ああ、でも、どうしたらいいかわからないんだ」

字幕（うつでは考えが進まず、問題の解決方法を見出せなくなります）

良子「まず市の保健センターに相談に行きましょう。借金のこと、職場のこと、失業保険がいいかも相談した方がいいわ」

字幕（本人の問題を整理した上で、市の保健センターなど、具体的に相談先を紹介してください）

山田「そんなことしても解決するとは思えない」

字幕（こころの視野が狭くなっている状態です）

良子「そうね、すぐには解決しないかも知れないわね。でもね、私あなたのことがとても心配なの。つらくなってゆううつになると死にたい気持ちが強くなるってきいたわ。少し休みましょう。お医者さんにいって相談した方がいいと思うわ」

字幕（繰り返し心配していると伝えてください。うつ状態は精神科の医療機関の受診を検討してください）

良子「ミカのためにも一緒に乗り越えましょう。すこし休んで、新しい仕事見つければいいじゃない」

字幕（本人が大切にしている人や予定をあげ、共に生きるよう促してください）

山田「……………すまん」



第五章：希望への道

字幕（その後山田さん夫婦はどうなったでしょうか？）

⑳ 道（夕） 三ヶ月後

良子「新しい会社、どう？」

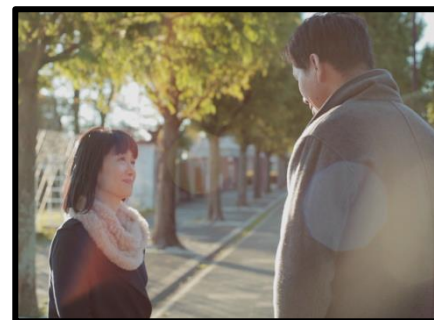
山田「いや～、わからない。まだ始まったばかりだから……………」

山田「良子、本当にすまなかった。自己破産して、家もなくしてアパートの生活に戻ってしまって」

良子「いいのよ。あなたがいて、あの子がいれば。ミカだってがんばって県立高校に入ったし。あなたが健康になって、また働けるようになったことが私とてもうれしいわ。これからも大変だけど、なんとか家族皆でやっていきましょう」

山田「ありがとう」

—終—



ロールプレイ・シナリオ

ケース2 出産後の女性

字幕なし

登場人物

鈴木 綾（主人公：出産後、育児中の女性）

幸子（綾の姉、ゲートキーパー）

鈴木大介（主人公の夫）

保健師A, B

あらすじ

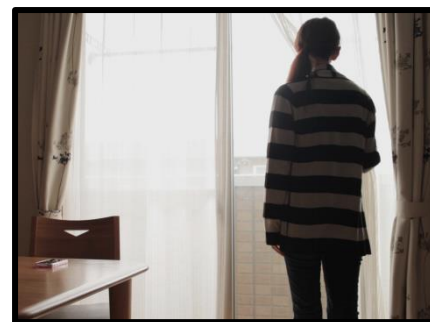
出産後の女性、鈴木 綾は、育児の過労から徐々に不眠、いらいらが強まり、子供に愛情がもてなくなる。抑うつ状態となり、自殺を考えるが、妹の異変に気づいた姉が、ゲートキーパーとして妹を保健センターに連れて行く。

第一章：抱えている悩み

① 彩の家・リビング（昼）

彩 「はい……」

池 田「先日赤ちゃん訪問で伺った保健師の池田です。その後いかがですか？お電話したのは、あの時書いて頂いたアンケートで悩みを抱えていらっしゃる様子が伺えましたので、また伺いたいと思っているのですが」

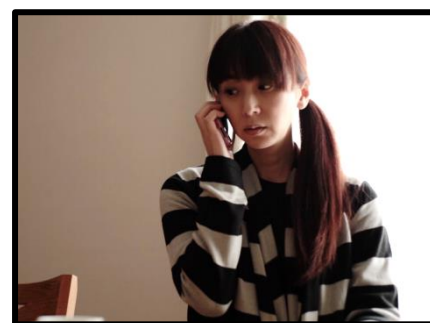


彩 「いえ、別に、あの、大丈夫ですからご心配して頂かなくても」

中 村「でも……」

彩 「ほんとに、大丈夫ですから。すみません、失礼します」

彩 「……」



② 同・リビング（日替わり）

幸 子「やっぱり、赤ちゃんはかわいいわねー」

彩 「だったら連れて帰っていいわよ」

幸 子「ちょっと、彩、何言ってるの？ あなた、最近疲れてるんじゃない？私も子育ての時大変だったからわかるけど」

彩 「お姉ちゃんは相変わらず元気でうらやましいな。私……あの子みても、何も出来なくて」

幸 子「何言ってるのよ。あなた、太郎くんの母親なんだから。あなたがちゃんとしないと」

彩 「アパレルで仕事してた頃は、何でも頑張れて、何でもできるような気がしてたんだけどな……私って本当はすごくダメな母親かもしれない……」

幸 子「ちょっと、なんて顔してんのよ」

幸 子「私、夕飯の支度があるからもう帰るね。じゃあ、また来るから」

彩 「……」



第二章：うつになり自殺を考える

③ 同・リビング（夜）

彩 「分かった、分かったわよ！！」

大 介 「ただいまー……大丈夫？」

彩 「別に」

大 介 「そう。じゃあ、俺先に風呂入ろーっと」

彩 「……何が楽しいのよ？」

大 介 「あれ、どうしたの？」

彩 「何なのよ、これ！！！」

大 介 「ちょっと、やめろよ」

彩 「大ちゃんは会社にだって行けるし、仕事だって楽しいかもしれないけど、私は、あの子と一日中家に一緒にいるんだよ、家に帰ったら少しは手伝ってよ！」

大 介 「で、ゴメン……、でも俺も仕事で疲れてるんだよ……家ではちょっとぐらい休みたいし……」

彩 「そんなこと分かってるわよ！でも私だって、家事だって子育てだってやってるの。夜はあの子が泣くから、ろくに眠れないの！わかってるの！？」

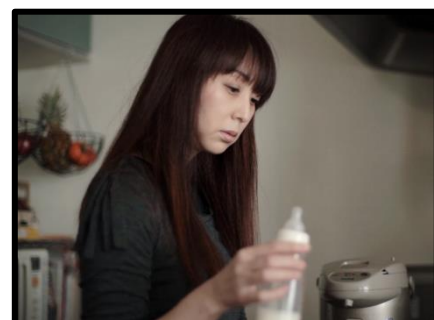
大 介 「………落ち着けよ。俺も手伝うからさ」



④ 同・リビング（朝）

彩 「もう、やだ！！」

彩 「……………」



第三章：姉がゲートキーパーになる

⑤ 同・玄関（昼）

幸子「ど、どうしたの、彩!? 電話にも出ないから心配してたのよ!」

彩「……………」

幸子「ちょっと、彩」

幸子「ちょっと、何なのよこれ!？」

幸子「彩、ちょっと、何か言いなさいよ」

彩「……………もう死にたい。大介も太郎も、いなくていい」

幸子「……………! 彩、やっぱり思いつめてたのね? 一体どうしたの?」

彩「眠れないの、最近。毎日毎日同じことのくり返しで、……………私、もうだめ。太郎を殺して私も死にたいとか思うようになってちゃって。あたしは、立派な母親になんかなれない!」

幸子「そう、辛かったのね。わかるわよ。家事と育児は疲れるわよね……………特に、子供産んだあとは、かなり厳しくなるよね……………女性のからだって。自分はどうしても元気出そうとするけど……………体がついてこないのよね」

彩「私、今頭がまわらないっていうか、本当にわかんない。」

幸子「そうだったの……………でも、これを乗り越えなきゃ。ねえ、今度保健センターに相談にいったらいい?」

彩「保健センターの人が訪問にきたけど、私の話はしてないし、こんな話もできない……………太郎の体重ののびが悪いのも私のせいなの」

幸子「彩のせいじゃないよ。お母さんと、大介さんと、みんなでどうしたらいいか考えようよ。それから保健センターって、赤ちゃん訪問のほかにも、色々な悩みの相談にのってくれるみたいよ。私も一緒にいくし、大介さんにもお願いするから」

彩「……………うん」



第四章：紹介先機関での対応

⑥ 保健センター・一室

幸子「電話で話しましたが、子供が生まれてから、最近妹がとても疲れている様子で、心配になったんです」



池田「鈴木さん、以前訪問した時に赤ちゃんの体重が増えないことを気にしているようでしたので、育児でかなり悩んでいらっしゃるのではと思っていたのですが」

彩「あたし、がんばったんですけど、毎日太郎の世話してると疲れてきちゃって、泣き出すと夜も眠れないし、……」

池田「そうだったんですか……大変でしたね。」

中村「出産後育児を一人でするのは本当に大変ですから、家族皆で分担しないとイケないと思います。人によっては産後うつといって、育児のストレスからうつ病になる方も多いんですよ。チェックリストでもうつが疑われたので、気になっていたんです」



彩「……」

大介「うつ病！……僕は彩がいつも怒っているの、あまり手を出さない方がいいのかと思ってました。そんな、うつ病だなんて夢にも思いませんでした」

幸子「私たち家族を含めてどうしたらいいのでしょうか？」



中村「まず彩さんにゆっくり休んでいただくことが必要です。できれば、育児は皆さんで分担されてはいかがでしょう。産後実家に帰られましたか？」

幸子「いえ、彩が太郎は自分で面倒見なきゃっていうんで、実家にはほとんど帰ってません」

中村「少し実家に帰って休まれるのも方法です。それでも眠れない、ゆううつな状態が続くようでしたら、精神科のクリニックを受診されてはどうでしょうか。」

池田「保健センターでは育児に関しては子育てママ教室を開催したり、個別相談もありますよ。」

幸子「彩、実家に帰ろう。お母さんには私から説明するから」

大介「僕も実家に毎日よって太郎の世話するよ。彩は少し休みなよ」

彩「ごめんなさい、あたし皆に迷惑ばかりかけて」

大介「俺も本当にごめん。彩がこんなに苦しんでいるとは思わなかったんだ」



第五章：希望の道へ

⑦ 彩の家・リビング

幸子「良かったね、やっと気持ちが戻ってきて」

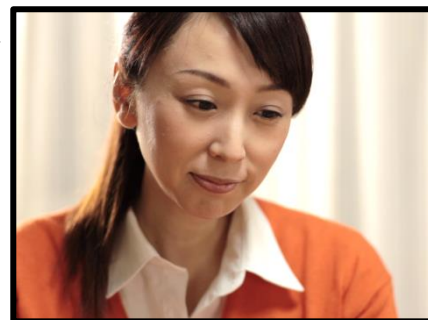
彩「うん、まあ正直まだ何をどうしたらいいかわからないんだけど、でも休んだらだいぶ楽になった。旦那も反省して少しは手伝ってくれるようになったしね。私ね、今までの仕事みたいに何でも自分でできちんとやらなきゃって考えすぎてたのかも」

幸子「そうよ～、会社の仕事はね、うまく、早く、やらなきゃいけないけど、子育てはね、ゆっくりと、楽しんでいけばいいの。子育て中の他のお母さんとお喋りしたり、引きこもりママの会ってのも近所にあるんだって。」

彩「へえ～」

幸子「あ、そうだ、今度子供つれてあんたの好きな海に……」

彩「あ、保健師さんだ。ごめんね、今日定期訪問の日だったんだ。はーい」



—終—

解説

産後うつ病のケースです。

ロールプレイ・シナリオ

ケース2 出産後の女性

字幕あり

登場人物

鈴木 綾（主人公：出産後、育児中の女性）

幸子（綾の姉、ゲートキーパー）

鈴木大介（主人公の夫）

保健師A, B

あらすじ

出産後の女性、鈴木 綾は、育児の過労から徐々に不眠、いらいらが強まり、子供に愛情がもてなくなる。抑うつ状態となり、自殺を考えるが、妹の異変に気づいた姉が、ゲートキーパーとして妹を保健センターに連れて行く。

第一章：抱えている悩み

字幕（主人公の抱えている悩みを見つけましょう）

⑧ 彩の家・リビング（昼）

彩 「はい……」

池 田「先日赤ちゃん訪問で伺った保健師の池田です。その後いかがですか？お電話したのは、あの時書いて頂いたアンケートで悩みを抱えていらっしゃる様子が伺えましたので、また伺いたいと思っているのですが」

字幕（市町村（保健センター等）では、出産後に母子の健康状態の確認や育児の相談のために赤ちゃん訪問をしています）

彩 「いえ、別に、あの、大丈夫ですからご心配して頂かなくても」

中 村「でも……」

彩 「ほんとに、大丈夫ですから。すみません、失礼します」

彩 「……」

字幕（夜泣きへの対応や頻繁な授乳などは育児の大きなストレスとなります）

⑨ 同・リビング（日替わり）

幸 子「やっぱり、赤ちゃんはかわいいわねー」

彩 「だったら連れて帰っていいわよ」

幸 子「ちょっと、彩、何言ってるの？ あなた、最近疲れてるんじゃない？私も子育ての時大変だったからわかるけど」

彩「お姉ちゃんは相変わらず元気でうらやましいな。私……あの子みても、何も出来なくて」

幸 子「何言ってるのよ。あなた、太郎くんの母親なんだから。あなたがちゃんとしないと」

彩 「アパレルで仕事してた頃は、何でも頑張れて、何でもできるような気がしてたんだけどな……私って本当はすごくダメな母親かもしれない……」

字幕（頑張り屋で真面目な人は「ストレスも自分の責任」と考えます）

幸 子「ちょっと、なんて顔してんのよ」

幸 子「私、夕飯の支度があるからもう帰るね。じゃあ、また来るから」

彩 「……」



第二章：うつになり自殺を考える

字幕 (主人公のうつや自殺のサインを探してください)

字幕 (表情がさえない、投げやりになるなど態度の変化はうつのサインです)

⑩ 同・リビング (夜)

彩 「分かった、分かったわよ！！」

大 介 「ただいまー……大丈夫？」

彩 「別に」

大 介 「そう。じゃあ、俺先に風呂入ろーっと」

彩 「……何が楽しいのよ？」

大 介 「あれ、どうしたの？」

彩 「何なのよ、これ！！！」

大 介 「ちょっと、やめろよ」

彩 「大ちゃんは会社にだって行けるし、仕事だって楽しいかもしれないけど、私は、あの子と一日中家に一緒にいるんだよ、家に帰ったら少しは手伝ってよ！」

大 介 「で、ゴメン……、でも俺も仕事で疲れてるんだよ……家ではちょっとぐらい休みたいし……」

彩 「そんなこと分かってるわよ！でも私だって、家事だって子育てだってやってるの。夜はあの子が泣くから、ろくに眠れないの！わかってるの！？」

大 介 「……落ち着けよ。俺も手伝うからさ」

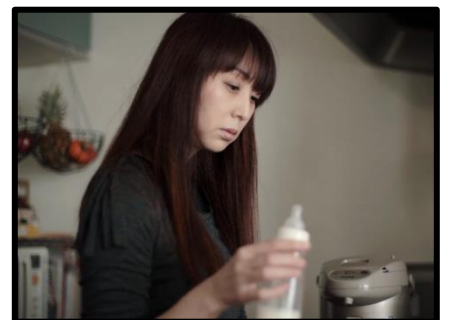
字幕 (出産後うつは、怒り、いらいら、不眠症状が主で自分も周りも気づきにくいものです)



⑪ 同・リビング (朝)

彩 「もう、やだ！！」

彩 「……………」



第三章：姉がゲートキーパーになる

字幕（ゲートキーパーの対応のポイントを確認しましょう）

⑫ 同・玄関（昼）

幸子「ど、どうしたの、彩！？ 電話にも出ないから心配してたのよ！」

彩「……………」

幸子「ちょっと、彩」

幸子「ちょっと、何なのよこれ!？」

幸子「彩、ちょっと、何か言いなさいよ」

彩「……………もう死にたい。大介も太郎も、いなくていい」

幸子「……………! 彩、やっぱり思いつめてたのね? 一体どうしたの?」

字幕（話を聞くとときはやさしく、「はい」か「いいえ」で答えられない
問いかけをしましょう）

彩「眠れないの、最近。毎日毎日同じことのくり返しで、……………私、もうだめ。太郎を殺して私も死にたいとか思うようになってちゃって。あたしは、立派な母親になんかなれない!」

字幕（片付けられない、眠れない、死にたいという訴えは自殺のサインです）

幸子「そう、辛かったのね。わかるわよ。家事と育児は疲れるわよね……………特に、子供産んだあとは、かなり厳しくなるよね……………女性のからだって。自分はどうしても元気出そうとするけど……………体がついてこないのよね」

字幕（まず本人の話をじっくり聞き、悩みに共感しましょう）

彩「私、今頭がまわらないっていうか、本当にわかんない。」

幸子「そうだったの……………でも、これを乗り越えなきゃ。ねえ、今度保健センターに相談にいったらいい？」

彩「保健センターの人が訪問にきたけど、私の話はしてないし、こんな話もできない……………太郎の体重ののびが悪いのも私のせいなの」

字幕（自分を責めるのはうつに特徴的な考え方です。）

幸子「彩のせいじゃないよ。お母さんと、大介さんと、みんなでどうしたらいいか考えようよ。それから保健センターって、赤ちゃん訪問のほかにも、色々な悩みの相談にのってくれるみたいよ。私も一緒にいくし、大介さんにもお願いするから」

彩「……………うん」

字幕（相談先を紹介したら、周囲の人とも連携し、本人に付き添いましょう）



第四章：紹介先機関での対応

字幕（ゲートキーパーの紹介先での対応を確認しましょう）

⑬ 保健センター・一室

幸子「電話で話しましたが、子供が生まれてから、最近妹がとても疲れている様子で、心配になったんです」

字幕（相談先では本人の問題を具体的に伝えましょう）

池田「鈴木さん、以前訪問した時に赤ちゃんの体重が増えないことを気にしているようでしたので、育児でかなり悩んでいらっしゃるのではと思っていたのですが」

彩「あたし、がんばったんですけど、毎日太郎の世話してると疲れてきちゃって、泣き出すと夜も眠れないし、……」

池田「そうだったんですか……大変でしたね。」

中村「出産後育児を一人でするのは本当に大変ですから、家族皆で分担しないといけないと思います。人によっては産後うつといって、育児のストレスからうつ病になる方も多いですよ。チェックリストでもうつが疑われたので、気になっていたんです」

字幕（赤ちゃん訪問では出産後うつのチェックも行っています）

彩「……」

大介「うつ病！……僕は彩がいつも怒っているの、あまり手を出さない方がいいのかと思ってました。そんな、うつ病だなんて夢にも思いませんでした」

幸子「私たち家族を含めてどうしたらいいのでしょうか？」

字幕（本人のかわりに具体的な対応をききましょう）

中村「まず彩さんにゆっくり休んでいただくことが必要です。できれば、育児は皆さんで分担されてはいかがでしょうか。産後実家に帰られましたか？」

幸子「いえ、彩が太郎は自分で面倒見なきゃっていうんで、実家にはほとんど帰ってません」

中村「少し実家に帰って休まれるのも方法です。それでも眠れない、ゆううつな状態が続くようでしたら、精神科のクリニックを受診されてはどうでしょうか。」

池田「保健センターでは育児に関しては子育てママ教室を開催したり、個別相談もありますよ。」

幸子「彩、実家に帰ろう。お母さんには私から説明するから」

大介「僕も実家に毎日よって太郎の世話するよ。彩は少し休みなよ」

彩「ごめんなさい、あたし皆に迷惑ばかりかけて」

大介「俺も本当にごめん。彩がこんなに苦しんでいるとは思わなかったんだ」

字幕（家族のサポート、安心できる環境と休養、精神科治療が産後うつには有効です）



第五章：希望の道へ

字幕（その後鈴木さんはどうなったでしょうか？）

⑭ 彩の家・リビング

幸子「良かったね、やっと気持ちが戻ってきて」

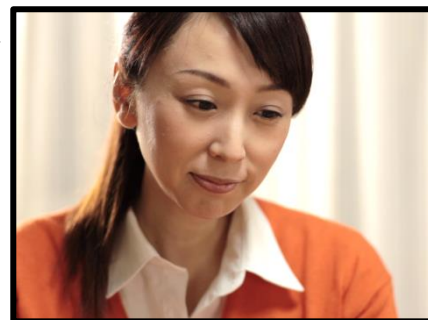
彩「うん、まあ正直まだ何をどうしたらいいかわからないんだけど、でも休んだらだいぶ楽になった。旦那も反省して少しは手伝ってくれるようになったしね。私ね、今までの仕事みたいに何でも自分でできちんとやらなきゃって考えすぎてたのかも」

幸子「そうよ～、会社の仕事はね、うまく、早く、やらなきゃいけないけど、子育てはね、ゆっくと、楽しんでいけばいいの。子育て中の他のお母さんとお喋りしたり、引きこもりママの会ってのも近所にあるんだって。」

彩「へえ～」

幸子「あ、そうだ、今度子供つれてあんたの好きな海に……」

彩「あ、保健師さんだ。ごめんね、今日定期訪問の日だったんだ。はーい」



—終—

解説

産後うつ病のケースです。

ロールプレイ・シナリオ

ケース3 孤独なお年寄り

字幕なし

登場人物

益子三郎（独居のお年寄り）

菊池（民生委員の男性）

藤田（包括支援センター保健師）

あらすじ

妻に先立たれた三郎は、独り暮らしをしている。足が不自由で、息子も遠方で孤立しているが、頑固な性格から周囲に助けを求めず、自殺を考える。民生委員の菊池が三郎の異変に気づき、ゲートキーパーとして包括支援センターの保健師と三郎の家を訪問する。

第一章：抱えている悩み

① 三郎の家・居間（夜中）

三郎「というと、今年もまた帰れんのか」

三郎の息子「仕事がたてこんじゃって、嫁さんも子育てで忙しいから。ああ、ごめん。また連絡するよ」

三郎「……………」



② 同・庭（朝）

菊池「こんにちは、三郎さん、寒くなってきたね」

三郎「別に。そうは思わんが」

菊池「最近あまり公民館にも来ないけど。近所の人が皆心配しとるよ」

三郎「心配してくれなくていい。わしの勝手だ！」

菊池「そっかあ。だがなあ……………じゃあまた、来るよ」



③ 包括支援センター・会議室（昼）

菊池「いやー、こないだ星野さんとこ回ったら1時間もつかまっちゃって」

藤田「はは、あの婆さん話好きですよ。そういえば、三郎さんどうですか？ 皆、心配しているんですけど」

菊池：「あ、三郎さんね……………。ま、特にお変わりないようにみえましたけど。もともと頑固な人で、県職員の時仕事熱心だったようだけど、あんまり近所と交わりがないんで、なかなか話もしてくれなくて」

藤田「三郎さん、奥さんが亡くなられてから、ほとんど家の中だから心配ですね」



第二章：うつになり自殺を考える

④ 三郎の家・庭（昼）

三郎「……………」

菊池「三郎さん、あぶないよ」

三郎「……………」

菊池「これ亡くなったおばあちゃんの写真でないの？これ大事な思い出の……………」

三郎「うるさい！ か・え・れ！」

菊池「ちょっと、三郎さーん」

同・部屋（夜）

三郎M「すまん、お前がいないと俺は何もできん……………息子も頼れんし。この不自由な体で今後も何もできんだらう。ただ死を恐れて生きとるだけだ。みじめなことならいっそのこと……………」

⑤ 包括支援センター・会議室（昼）

藤田「この前、三郎さんが、久しぶりに公民館にみえたそうで。色々心配していたんで、良かったです」

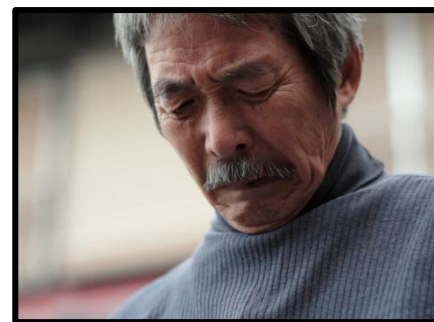
菊池「でも、それがいいのか悪いのか」

藤田「え、どういうことですか？」

菊池「その時、三郎さん『皆さんにはいろいろ世話になったなあ……………』とか言っていて。皆、別れの挨拶に来たんじゃないかって……………。いや私もね、この前尋ねたとき、亡くなられた奥さんの写真とか燃やそうとしていたので不思議に思ってたんですよ」

藤田「……………ひよっとすると……………菊池さん、今から、一緒に訪問しましょう」

菊池「え？ あ、はい」



第三章：ゲートキーパーの対応

⑥ 三郎の家・庭（昼）

三郎「……………」

菊池「ごめんください。三郎さん！ いるかい？ 三郎さん！」

三郎「……………！」

菊池「三郎さん！ いたね、よかったー」

藤田「益子さん、お元気ですか。包括支援センター保健師の藤田です」

益子「え、何の用、だ？」

菊池「三郎さん、来月のお祭りの時に、皆で、町のこどもたちに折り紙を作ってあげることにしたんだけど、人手が足りなくてさあ……ほら奥さん、折り紙教室を開くほど上手だったろ？で、三郎さんにも手伝ってもらえないかなと思ってさ」

三郎「俺は、折り紙なんてできないし、やらん」

藤田「それは皆、同じですよ。今回は折り紙の先生がきて、教えてくれるんです……ところで、三郎さん今お一人暮らしですよ？」

三郎「ああ」

藤田「一人暮らしは、普段の生活も大変でしょう。お困りのこともあると思うんですが、どうですか？」

三郎「……話してどうなるわけじゃない。どうせ……………」

藤田「そういうお気持ちになるのわかります。でも、ここで一人で暮らすのは本当にとっても大変だと思うんです。ですから、私たちはとても三郎さんのことを心配していて、何かお力になりたいと思うんです」

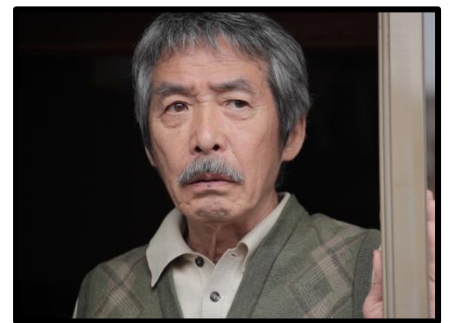
三郎「……………仕事もないしやりたいこともない。こうして……足がしびれて生かされてるだけで、しゃーない。しかし、人様の世話になろうとは思わん。それなら、死んだ方がましだ。」

藤田「そうですね……それはお辛いですね。体の方は病院には行かれたんですか？」

三郎「一応な。しかし、あとはリハビリとってろくにみてくれん」

藤田「リハビリならデイサービスできますよ。ご存知でしたか？」

三郎「……いや。そうなのか？」



藤田「はい。ぜひご利用してみたいはかがでしょうか。何か他に生活でお困りのことは？」

三郎「みればわかるだろう。掃除、洗濯、全部だよ。……誰かに手伝ってもらえば楽なんだが、金がね……」

藤田「介護保険を使ってヘルパーさんを頼めばあまりお金はかからなくなりますよ。手続きをすすめませんか？ ほかにご家族はいらっしゃいますか？」

三郎「息子がいるが、仕事が忙しいからといってずっと水戸から帰ってこないし」

藤田「そうですね。それじゃあさびしいですね」

三郎「ああ……」

藤田「もし三郎さんがよろしければ、息子さんにも連絡して、皆で三郎さんの今後の生活をどうしていくか、相談しませんか？ 今のお辛い生活を改善する方法が見つかるかもしれません」

三郎「うん ああ」

菊池「それからね三郎さん。今週金曜日に、折り紙の講習会があるんだよ…、気晴らしにもなるし、本当に手が足りなくて困ってるんだよ、手伝ってもらえないかな？ それに三郎さんと同じように独り暮らしの人が何人もいるんだよ」

三郎「……」

菊池「来てくれるよね？ ね！」

三郎「ん？ ああ」



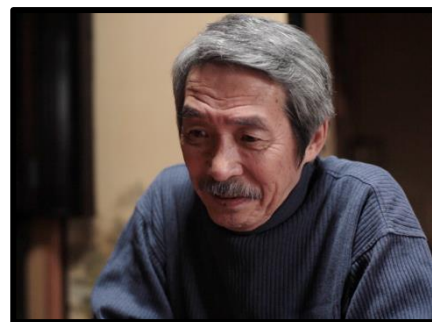
第四章：希望の道へ

⑦ 三郎の家・居間～庭（日替わり）

息子の電話M「おやじ、心配したよ。なんか民生委員さんから聞いてさ。なんで困ってるっていつてくれないんだよ。なんとか都合つけてさ、来週帰るから」

三郎「馬鹿野郎……………」

— 終 —



ロールプレイ・シナリオ

ケース3 孤独なお年寄り

字幕あり

登場人物

益子三郎（独居のお年寄り）

菊池（民生委員の男性）

藤田（包括支援センター保健師）

あらすじ

妻に先立たれた三郎は、独り暮らしをしている。足が不自由で、息子も遠方で孤立しているが、頑固な性格から周囲に助けを求めず、自殺を考える。民生委員の菊池が三郎の異変に気づき、ゲートキーパーとして包括支援センターの保健師と三郎の家を訪問する。

第一章：抱えている悩み

字幕（主人公の抱えている悩みを見つけましょう）

⑧ 三郎の家・居間（夜中）

三郎「というと、今年もまた帰れんのか」

三郎の息子「仕事がたてこんじゃって、嫁さんも子育てで忙しいから。ああ、ごめん。また連絡するよ」

三郎「……………」

字幕（身体障害、不眠、孤立、妻の喪失は高齢の男性にとって大きなストレスです）

⑨ 同・庭（朝）

菊池「こんにちは、三郎さん、寒くなってきたね」

三郎「別に。そうは思わんが」

菊池「最近あまり公民館にも来ないけど。近所の方が皆心配しとるよ」

三郎「心配してくれなくていい。わしの勝手だ！」

菊池「そっかあ。だがなあ……じゃあまた、来るよ」

字幕（男性は自分の悩みを人に話すことは苦手です）

⑩ 包括支援センター・会議室（昼）

菊池「いやー、こないだ星野さんとこ回ったら1時間もつかまっちゃって」

藤田「はは、あの婆さん話好きですよ。そういえば、三郎さんどうですか？ 皆、心配しているんですけど」

菊池：「あ、三郎さんね……………。ま、特にお変わりないようにみえましたけど。もともと頑固な人で、県職員の時仕事熱心だったようだけど、あんまり近所と交わりがないんで、なかなか話もしてくれなくて」

藤田「三郎さん、奥さんが亡くなられてから、ほとんど家の中だから心配ですね」

字幕（民生委員は、地域の人々の相談支援を行う重要なゲートキーパーです）



第二章：うつになり自殺を考える

字幕（主人公のうつや自殺のサインを探してください）

⑪ 三郎の家・庭（昼）

三郎「……………」

菊池「三郎さん、あぶないよ」

三郎「……………」

菊池「これ亡くなったおばあちゃんの写真でないの？これ大事な思い出の……………」

三郎「うるさい！ か・え・れ！」

菊池「ちょっと、三郎さーん」

字幕（大事な写真を処分するのは自殺のサインです）

同・部屋（夜）

三郎M「すまん、お前がいないと俺は何もできん……………息子も頼れんし。この不自由な体で今後も何もできんだらう。ただ死を恐れて生きとるだけだ。みじめなことならいっそのこと……………」

字幕（自殺は「死以外は何もできない」「将来に希望はない」という特有の心理状態でおこります）

⑫ 包括支援センター・会議室（昼）

藤田「この前、三郎さんが、久しぶりに公民館にみえたそうで。色々心配していたんで、良かったです」

菊池「でも、それがいいのか悪いのか」

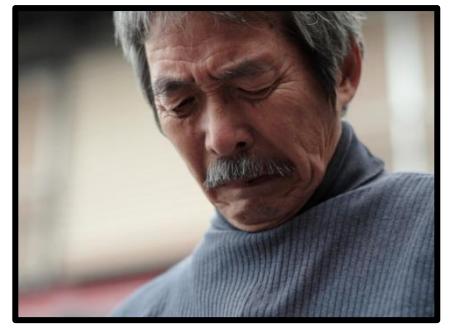
藤田「え、どういうことですか？」

菊池「その時、三郎さん『皆さんにはいろいろ世話になったなあ……………』とか言っていて。皆、別れの挨拶に来たんじゃないかって……………。いや私もね、この前尋ねたとき、亡くなられた奥さんの写真とか燃やそうとしていたので不思議に思ってたんですよ」

藤田「……………ひよっとすると……………菊池さん、今から、一緒に訪問しましょう」

菊池「え？ あ、はい」

字幕（急に行動が変化したり、別れの挨拶をするのは自殺のサインです）



第三章：ゲートキーパーの対応

字幕（ゲートキーパーの対応のポイントを確認しましょう）

⑬ 三郎の家・庭（昼）

三郎「……………」

菊池「ごめんください。三郎さん！ いるかい？ 三郎さん！」

三郎「……………！」

菊池「三郎さん！ いたね、よかったー」

藤田「益子さん、お元気ですか。包括支援センター保健師の藤田です」

益子「え、何の用、だ？」

字幕（自殺の危険が高いと感じたら、直接保護を考えましょう）

菊池「三郎さん、来月のお祭りの時に、皆で、町のこどもたちに折り紙を作ってあげることにしたんだけど、人手が足りなくてさあ……ほら奥さん、折り紙教室を開くほど上手だったろ？で、三郎さんにも手伝ってもらえないかなと思ってさ」

三郎「俺は、折り紙なんてできないし、やらん」

藤田「それは皆、同じですよ。今回は折り紙の先生がきて、教えてくれるんです……ところで、三郎さん今お一人暮らしですよね？」

三郎「ああ」

藤田「一人暮らしは、普段の生活も大変でしょう。お困りのこともあると思うんですが、どうですか？」

字幕（「はい」か「いいえ」で答えられない問いかけで悩みを聞き出しましょう）

三郎「……話してどうなるわけじゃない。どうせ……………」

藤田「そういうお気持ちになるのわかります。でも、ここで一人で暮らすのは本当にとっても大変だと思うんです。ですから、私たちはとても三郎さんのことを心配していて、何かお力になりたいと思うんです」

字幕（本人の話を傾聴し「とても心配している」と繰り返し伝えましょう）

三郎「……………仕事もないしやりたいこともない。こうして……足がしびれて生かされてるだけで、しゃーない。しかし、人様の世話になろうとは思わん。それなら、死んだ方がましだ。」

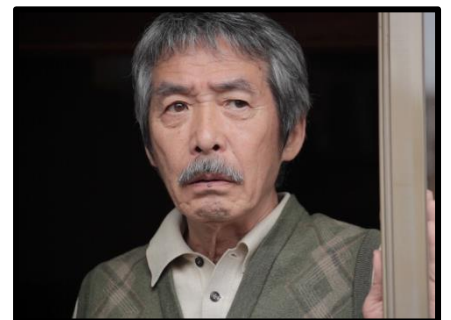
藤田「そうですね……それはお辛いですね。体の方は病院には行かれたんですか？」

三郎「一応な。しかし、あとはリハビリとってろくにみてくれん」

藤田「リハビリならデイサービスできますよ。ご存知でしたか？」

三郎「……いや。そうなのか？」

字幕（高齢者は公的サービスの知識を十分もっていない場合があります）



藤田「はい。ぜひご利用してみたいはかがでしょうか。何か他に生活でお困りのことは？」

三郎「みればわかるだろう。掃除、洗濯、全部だよ。……誰かに手伝ってもらえば楽なんだが、金がね……」

藤田「介護保険を使ってヘルパーさんを頼めばあまりお金はかからなくなりますよ。手続きをすすめませんか？ ほかにご家族はいらっしゃいますか？」

三郎「息子がいるが、仕事が忙しいからといってずっと水戸から帰ってこなし」

藤田「そうですね。それじゃあさびしいですね」

三郎「ああ……」

藤田「もし三郎さんがよろしければ、息子さんにも連絡して、皆で三郎さんの今後の生活をどうしていくか、相談しませんか？ 今のお辛い生活を改善する方法が見つかるかもしれません」

三郎「うん ああ」

字幕 (悩みを整理し、具体的な対策を提案しましょう)

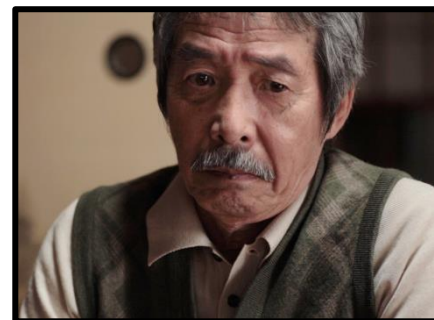
菊池「それからね三郎さん。今週金曜日に、折り紙の講習会があるんだよ…、気晴らしにもなるし、本当に手が足りなくて困ってるんだよ、手伝ってもらえないかな？ それに三郎さんと同じように独り暮らしの人が何人もいるんだよ」

三郎「……」

菊池「来てくれるよね？ ね！」

三郎「ん？ ああ」

字幕 (直近のイベントや本人のこころの支えを用いて、自殺を思い留ませましょう)



第四章：希望の道へ

字幕（その後三郎さんはどうなったでしょうか）

⑭ 三郎の家・居間～庭（日替わり）

息子の電話M「おやじ、心配したよ。なんか民生委員さんから聞いてさ。なんで困ってるっていつてくれないんだよ。なんとか都合つけてさ、来週帰るから」

三 郎「馬鹿野郎……………」

— 終 —



ロールプレイ・シナリオ

ケース4 卒業間近の大学生

字幕なし

登場人物

星野 明（主人公の大学生）

美幸（明の彼女）

健二（明の親友）

早紀（保健管理センターをよく知る友人）

保健管理センター医師

明の指導教官

その他大学生

あらすじ

明は大学四年生。卒業学年だが、就職や卒業論文作成がうまくいかず、利己的な言動から美幸にもふられてしまう。自暴自棄になった明は自殺関連サイトの閲覧やバイクの事故を経て自殺を考える。明からのメールで異変に気づいた彼女と友人の大学生は、皆ゲートキーパーとなり、明を大学の保健管理センターに連れて行く。

一章：抱えている悩み

① 大学キャンパス・ベンチ（昼）

明 「……………ほかに好きな奴ができたのか？」

美 幸「そんなことないよ。ただ、ちょっと自分の将来のこと真剣に考えたら、やっぱり……………一人で考える時間が必要だなって思っただけ」

明 「将来のことを、二人で考えていくのは、無理なんだ」

美 幸「そんなことないよ！ただ、あたし、卒論もあるし」

明 「俺だってそうだよ」

美 幸「あ、そうだよね……………ごめん」

明 「就職先も決まらない、卒論も書けないやつに自分の将来のことなんて相談できないよね」

美 幸「私、別にそんなつもりじゃ……………就職先も一流企業だけじゃなくても、もっと手広くいけば見つかるよ。それに卒論だって」

明 「どうせ俺はわがままだよ。美幸も俺のこと、好きじゃなくなったって言えばいいじゃん」

美 幸「……………」

美 幸「今までありがとう」

明 「……………」

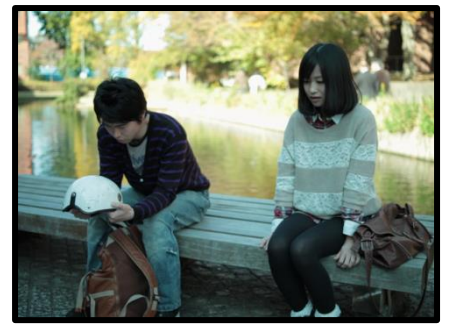
③ 同・研究室

教授「星野、お前やる気あんのか？ 研究室にも全然来ないし。卒研どうするつもりだ？」

明 「……………あの、先生からまだ課題をいただけてないので」

教授「それは、お前が研究室にこないからだろ、ふざけるな！言い訳ばかりで何一つやらないやつに俺は指導しないぞ。わかったか！」

明 「あ、あの……………」



第二章：うつになり自殺を考える

④ 明の部屋（夜）

自殺サイトの掲示板。

（タイトル）：今日も疲れた。

何もしたくなくなり、一日じゅう部屋に閉じこもっている日々が続いてる。何もしないのに、こんなにつかれてるなんて、不思議だ。就職もできないし、やる気もない。彼女は内定し、俺を振りやがった。唯一、仲間だった友たちも内定が決まって、生き活きしてる。みんな自分勝手に、俺だけが、孤独の底に沈んでいる。俺は何のために生きてるのか？ 社会は俺を必要としてない。俺は社会のゴミだ、あるいは社会がゴミなのか。こんな世の中から逃げ出したい！

（名無し）じゃあ、死ねば。

明 「……！」

⑤ 大学・休憩室

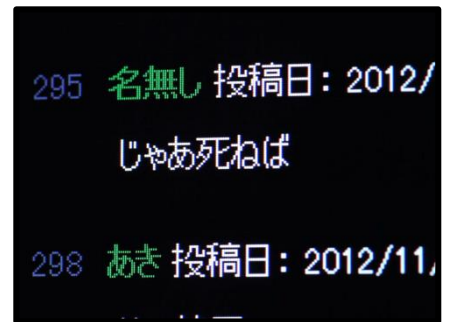
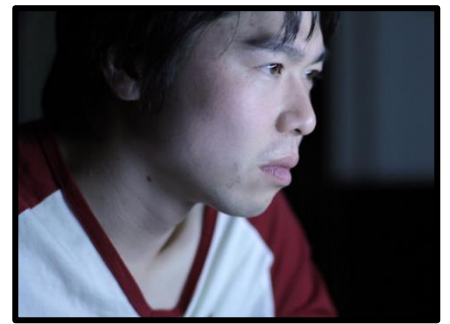
明からのメール：『今日あえない？ なんか俺つらいんだ』

健二「メール、返さなくていいの？」

美幸「うーん、何でもない」

明 M「あいつらつきあってたのか！ 畜生畜生畜生畜生畜生」

明 「！」



第三章：友人達がゲートキーパーになる

⑥ 明の部屋（夜）

健二「よっ！」

明「なんだ、健二かよ」

健二「なんだよ、おまえ、久々なのに。あのさ、これから、飲みに行かない？早紀ちゃんと美幸も一緒なんだけど」

明「いや、いいよ。今日は外に出たくない。それに、バイクで事故ったから」

健二「え？ またかよ！お前この前もバイクで事故ったっつってなかった？大丈夫かよ。てかもうバイク乗らない方がいいんじゃないの？」

明「ほっとけよ」

健二「じゃあ、いつもの秋刀魚屋で飲んでるから。待ってるぞ。」

健二「……………」



⑦ 居酒屋「秋刀魚屋」（夜）

美幸、見ると明からのメール。

『美幸、この間はおめん。最近、美幸との楽しかった日のことばっか浮かんできて。どうせ俺は最低の男だよ。さよなら。助けようなんて思わないでくれ。健二と幸せに』

美幸「え！ ちょっとこれ」

健二「何？ どうしたの？」

美幸「あのさ、これ、明からのメール」

健二「うわ！？ 何これ！」

美幸「ちょっと、おかしいよね？ なんか、最後の挨拶みたい」

早紀「ちょっとみせて。美幸、まさか！これ、自殺の予告メールじゃない？」

美幸「嘘！？」

健二「でもあんなナルいあいつが？ 脅しでしょ？ つーか俺と美幸はつきあってねーし！ ってか今日は、明を励ます会だし」

早紀「最近、明君何か変わったことなかった？」

健二「まあ、確かに最近表情やべーし、バイクで事故ったって行ってたけど」

早紀「それ、自殺のサインかも」

美幸「どうしよう……………」



早紀「私、保健管理センターの先生から聞いたんだけど、自殺って数時間のうちに決意しちゃうんだって」

健二「マジで！ 今止めるしかないじゃん！ あいつんちいこうぜ」

美幸「うん。行こう！」

⑧ 明の部屋（夜）

健二からのメール『明待ってろ。今いくから』

美幸からのメール『明ごめん。そんなにつらかったって知らなくて』

明「……………」

明「今さら、何なんだよ……………」

三人「明！」

明「何だよ、おまえら……………ほっといてくれよ」

健二「ほっとけるかよ！」

美幸「皆心配してるんだから！」

明「おまえら……………」

美幸「とにかく保健管理センターの先生のところに一緒に相談しようよ。私たちも一緒に行くから」

明「……………うん」



⑨ 保健管理センター・外観（昼）

医師「うん、それでゆううつで何もできなくなった。ということだね」

明「……………はい」

美幸「あたしが悪いんです。私が一方的に別れたいって言い出しちゃって」

医師「君が悪いんじゃないよ。明君には、少し休養が必要だよ。ご両親がもうすぐ福岡から来るから。一旦、実家に帰って静養しよう。就職のことや卒業のことは元気が出てから改めて考えたらいい」

明「……………親には知られたくない」

医師「生きるか死ぬか、それぐらい辛かったんだろ。君は充分頑張ったよ。ご両親には僕の方から説明しとくから、大丈夫だよ」



第四章：希望への道

大学キャンパス・ベンチ（昼）

健二「で、もう大丈夫なのか？」

明「ああ。実家で親と話して、母親に泣かれて父親に怒鳴られて、でも許してくれて、でやっと俺何考えてたんだって気がついたよ。一人でぐるぐる悩んでおかしくなった」

美幸「……………ごめんね」

明「いいんだ。美幸にいわれた通り、俺、なんかプライドばっかで勝手にだめだって思ってた。何とか地元の企業に就職も決まったし、卒業考えてくれるって先生からもいわれたんで安心した」

健二「良かったな、明」

明「……………あん時、みんなからメール来てうれしかったよ。俺は一人じゃなかったってわかったから」

美幸「明……………」

明「ありがとう。じゃあ、俺行くね」

美幸「うん、またね」



—終—

ロールプレイ・シナリオ

ケース4 卒業間近の大学生

字幕あり

登場人物

星野 明（主人公の大学生）

美幸（明の彼女）

健二（明の親友）

早紀（保健管理センターをよく知る友人）

保健管理センター医師

明の指導教官

その他大学生

あらすじ

明は大学四年生。卒業学年だが、就職や卒業論文作成がうまくいかず、利己的な言動から美幸にもふられてしまう。自暴自棄になった明は自殺関連サイトの閲覧やバイクの事故を経て自殺を考える。明からのメールで異変に気づいた彼女と友人の大学生は、皆ゲートキーパーとなり、明を大学の保健管理センターに連れて行く。

一章：抱えている悩み

字幕 (主人公の抱えている悩みを見つけましょう)

② 大学キャンパス・ベンチ (昼)

明 「……………ほかに好きな奴ができたのか？」

美 幸「そんなことないよ。ただ、ちょっと自分の将来のこと真剣に考えたら、やっぱり……………一人で考える時間が必要だなんて思っただけ」

明 「将来のことを、二人で考えていくのは、無理なんだ」

美 幸「そんなことないよ！ただ、あたし、卒論もあるし」

明 「俺だってそうだよ」

美 幸「あ、そうだよね……………ごめん」

明 「就職先も決まらない、卒論も書けないやつに自分の将来のことなんて相談できないよね」

美 幸「私、別にそんなつもりじゃ……………就職先も一流企業だけじゃなくて、もっと手広くいけば見つかるよ。それに卒論だって」

明 「どうせ俺はわがままだよ。美幸も俺のこと、好きじゃなくなったって言えばいいじゃん」

美 幸「……………」

美 幸「今までありがとう」

明 「……………」

字幕 (失恋、就職困難、卒業の課題は大学生にとって大きなストレスです)

⑩ 同・研究室

教授「星野、お前やる気あんのか？ 研究室にも全然来ないし。卒研どうするつもりだ？」

明 「……………あの、先生からまだ課題をいただけてないので」

教授「それは、お前が研究室にこないからだろ、ふざけるな！言い訳ばかりで何一つやらないやつに俺は指導しないぞ。わかったか！」

明 「あ、あの……………」

字幕 (学生は指導教官に悩みを相談することは少なく、しばしば理解の食い違いが生じます)



第二章：うつになり自殺を考える

字幕（主人公の抱えている悩みを見つけましょう）

⑪ 明の部屋（夜）

自殺サイトの掲示板。

（タイトル）：今日も疲れた。

何もしたくなくなり、一日じゅう部屋に閉じこもっている日々が続いている。何もしないのに、こんなにつかれてるなんて、不思議だ。就職もできないし、やる気もない。彼女は内定し、俺を振りやがった。唯一、仲間だった友たちも内定が決まって、生き活きしてる。みんな自分勝手に、俺だけが、孤独の底に沈んでいる。俺は何のために生きてるのか？ 社会は俺を必要としてない。俺は社会のゴミだ、あるいは社会がゴミなのか。こんな世の中から逃げ出したい！

（名無し）じゃあ、死ねば。

明「……！」

字幕（自殺サイトの閲覧などインターネットの情報は時に自殺の衝動を高めます）

⑫ 大学・休憩室

明からのメール：『今日あえない？ なんか俺つらいんだ』

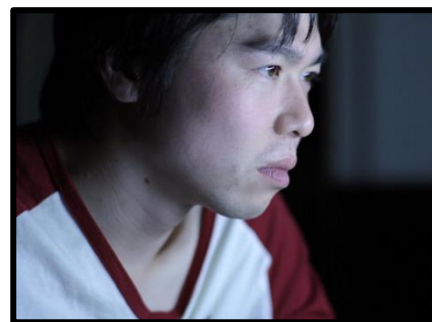
健二「メール、返さなくていいの？」

美幸「うーん、何でもない」

明 M「あいつらつきあってたのか！ 畜生畜生畜生畜生畜生」

明「！」

字幕（自己愛的、衝動的な性格では些細なことで自殺の危機が高まります）



第三章：友人達がゲートキーパーになる

字幕（ゲートキーパーの対応のポイントを確認しましょう）

⑬ 明の部屋（夜）

健二「よっ！」

明「なんだ、健二かよ」

健二「なんだよ、おまえ、久々なのに。あのさ、これから、飲みに行かない？早紀ちゃんと美幸も一緒なんだけど」

明「いや、いいよ。今日は外に出たくない。それに、バイクで事故ったから」

健二「え？ またかよ！お前この前もバイクで事故ったっつってなかった？大丈夫かよ。てかもうバイク乗らない方がいいんじゃないの？」

明「ほっとけよ」

健二「じゃあ、いつもの秋刀魚屋で飲んでるから。待ってるぞ。」

健二「……………」

字幕（頻繁な事故、引きこもりは自殺のサインのことがあります）

⑭ 居酒屋「秋刀魚屋」（夜）

美幸、見ると明からのメール。

『美幸、この間はおめん。最近、美幸との楽しかった日のことばっか浮かんできて。どうせ俺は最低の男だよ。さよなら。助けようなんて思わないでくれ。健二と幸せに』

美幸「え！ ちょっとこれ」

健二「何？ どうしたの？」

美幸「あのさ、これ、明からのメール」

健二「うわ！？ 何これ！」

美幸「ちょっと、おかしいよね？ なんか、最後の挨拶みたい」

早紀「ちょっとみせて。美幸、まさか！これ、自殺の予告メールじゃない？」

字幕（別れの挨拶や危機を予告するメールは自殺のサインです）

美幸「嘘！？」

健二「でもあんなナルいあいつが？ 脅しでしょ？ つーか俺と美幸はつきあってねーし！ ってか今日は、明を励ます会だし」

早紀「最近、明君何か変わったことなかった？」

健二「まあ、確かに最近表情やべーし、バイクで事故ったっていったけど」

早紀「それ、自殺のサインかも」

美幸「どうしよう……………」



早紀「私、保健管理センターの先生から聞いたんだけど、自殺って数時間のうちに決意しちゃうんだって」

健二「マジで！ 今止めるしかないじゃん！ あいつんちいこうぜ」

美幸「うん。行こう！」

字幕（自殺危機が高い場合は複数人で安全確保が第一です）

⑮ 明の部屋（夜）

健二からのメール『明待ってろ。今いくから』

美幸からのメール『明ごめん。そんなにつらかったって知らなくて』

明「……………」

明「今さら、何なんだよ……………」

三人「明！」

明「何だよ、おまえら……………ほっといてくれよ」

健二「ほっとけるかよ！」

美幸「皆心配してるんだから！」

明「おまえら……………」

美幸「とにかく保健管理センターの先生のところに一緒に相談しようよ。私たちも一緒に行くから」

明「……………うん」

字幕（本人の迷いを理解し、とにかく心配で助けたいと繰り返し伝えましょう）

⑯ 保健管理センター・外観（昼）

医師「うん、それでゆううつで何もできなくなった。ということだね」

明「……………はい」

美幸「あたしが悪いんです。私が一方的に別れたいって言い出しちゃって」

医師「君が悪いんじゃないよ。明君には、少し休養が必要だよ。ご両親がもうすぐ福岡から来るから。一旦、実家に帰って静養しよう。就職のことや卒業のことは元気が出てから改めて考えたらいい」

字幕（本人の悩みを整理し、具体的な対策を説明します）

明「……………親には知られたくない」

医師「生きるか死ぬか、それぐらい辛かったんだろ。君は充分頑張ったよ。ご両親には僕の方から説明しとくから、大丈夫だよ」

字幕（自殺危機が高い時はプライバシー保護より家族、教職員との連携が優先です）



第四章：希望への道

字幕（その後明君はどうなったでしょうか）

大学キャンパス・ベンチ（昼）

健 二「で、もう大丈夫なのか？」

明 「ああ。実家で親と話して、母親に泣かれて父親に怒鳴られて、でも許してくれて、でやっと俺何考えてたんだって気がついたよ。一人でぐるぐる悩んでおかしくなった」

美 幸「……………ごめんね」

明 「いいんだ。美幸にいわれた通り、俺、なんかプライドばっかで勝手にだめだって思ってた。何とか地元の企業に就職も決まったし、卒業考えてくれるって先生からもいわれたんで安心した」

健 二「良かったな、明」

明 「……………あん時、みんなからメール来てうれしかったよ。俺は一人じゃなかったってわかったから」

美 幸「明……………」

明 「ありがとう。じゃあ、俺行くね」

美 幸「うん、またね」



—終—

9. 養成後のゲートキーパーのサポート体制

(ア) 継続研修について

本教材は、主に一般の人や民生委員レベルを対象にゲートキーパー養成研修を行うことを目的に作成されています。しかし、ゲートキーパーの養成は本来1回の研修をもって終了できるものではありません。実際にゲートキーパーの役割を十分に行えるためには、数回以上の継続研修が望ましいと思われます。この場合、継続研修の方法としては、本教材の4つのケースを行えば、少なくとも4回の研修会実施が可能です。さらに、次のようなポイントで工夫をして継続研修を企画・発展させていただければより学習効果が高まるでしょう。

また継続研修のモチベーションを高めるためには、次の研修の予告をする、研修内容の希望を聞く、研修参加者に参加回数にあわせて認定証やバッジを進呈する、定期的談話会を開くなどの工夫が必要でしょう。

- ・ ロールプレイの比重を増やす
- ・ 自死遺族・亡くなってしまった際の対応などポストベンション研修を行う。
- ・ 実際の事例を改変してロールプレイ、グループワークを行う。
- ・ ゲートキーパー自身のメンタルヘルスを高める講演会、グループワークを行う。
- ・ 地域でゲートキーパー対応を行う際の具体的なつなぎ先とのやりとりのグループワークを行う。
- ・ いのちの電話、職域メンタルヘルス、精神科病院などの講演を加え、メンタルヘルス全般の理解を深める。

(イ) ゲートキーパーのサポート体制について

養成したゲートキーパー個人のサポートを行うことは、極めて重要です。役割を担ううえで、個人のリスクを必要以上に高めないために、次のポイントを説明しておきましょう。

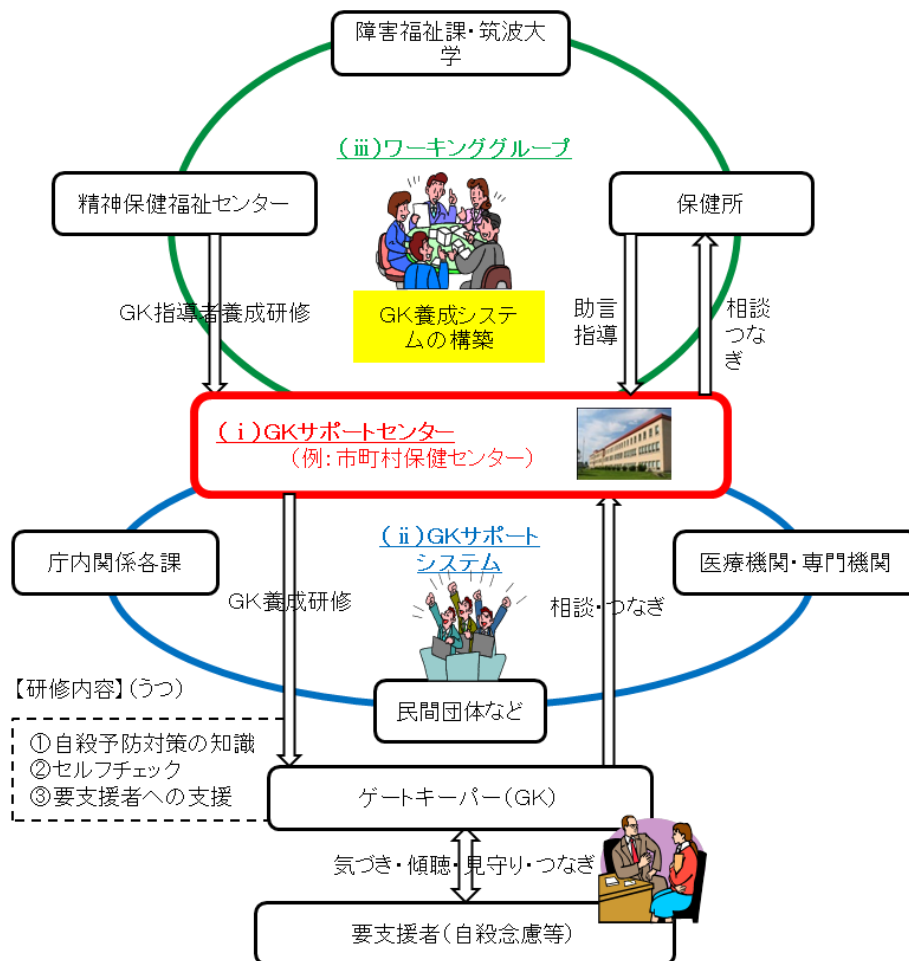
- ・ 対象者の支援に際しては1人で対応しようとしないうこと。
対象者の悩み等の全てを引受けることが依存にも繋がり、ゲートキーパーに過大な負担をもたらすことになる。支援に際してゲートキーパーの「逃げ道」を設けておく。
- ・ 保健センター職員等と連絡を取り、相談しながら、具体的な支援方法の選択や対象者宅への訪問等を行うこと（時には同行も）。
- ・ つなぎ先・相談先を明示しておく。

また、ゲートキーパー養成にあたっては、各市町村で次のようなサポート体制の構築が重要です。

- ・ ゲートキーパーが対象者に対する支援を行うにあたってのつなぎ先、相談先となる窓口（機関）を整備すること。（サポートセンター的機能）
- ・ ゲートキーパーからつながれた対象者の専門相談等のつなぎ先のネットワークの構築（庁内、関係機関、民間団体等）
- ・ ゲートキーパー養成の継続的支援を行うこと
ステップアップ研修・関連講演会・同士の交流の場（機会）の提供・情報提供等

望まれるサポート体制の形について本事業で検討した図を示しておきます。このように理想的な形式を作り上げることは地域の実情によって努力を要しますが、養成したゲートキーパーが十分なサポート体制のもとで活動されて初めて、ゲートキーパー養成事業は機能し、地域の自殺対策が効果をあげることでしょう。担当される皆様のご尽力に期待いたします。

望まれるゲートキーパーサポート体制



(i) ゲートキーパーサポートセンター (モデル市町村)

養成したゲートキーパーを継続してサポートする機関を設置 (主な業務：ゲートキーパーへの相談対応、つなぎ先の選定・紹介、支援対象者の訪問指導など)

(ii) ゲートキーパーサポートシステム (モデル市町村)

つながりのシステム (ネットワーク) を構築するため、自殺対策担当課、ゲートキーパーサポートセンター及び関係団体等から構成されるシステム等の検討
(主な業務：市町村における自殺対策のとりまとめ、ゲートキーパーへの支援、要支援者への支援など)

(iii) ワーキンググループ (県)

モデル市町村へのバックアップのほか、ゲートキーパー養成のための検討

10. 参考資料

(ア) サポート体制構築のための庁内外連携機関の例（県内市町村の調査結果、数字は実施市町村数）

・ 庁内連携部署

こども・教育	こども(福祉)課	8
	学校教育課	1
	教育委員会指導課	1
	家庭児童相談室	1
高齢・介護	高齢福祉課	4
	地域包括支援センター	3
	介護福祉課	2
	介護長寿課	2
	長寿介護課	1
	介護保険課	1
	介護高齢課	1
	福祉	社会福祉課
障害福祉課	4	
福祉課	2	
市民相談室	1	
市民福祉課	1	
生活・経済	消費生活センター	6
	生活福祉課	1
	国保年金課	1
健康	保健センター	2
	健康推進課	1
市民活動	市民(活動・協働・推進)課	6
	商工観光課	3
	収納推進課	1
	まちづくり観光課	1
	国際文化課	1
その他	総務課	3
	広報広聴課	2
	秘書広聴課	2
	人事課	2
	水道課	1
	生涯学習課	1
	男女共同参画室	1

・ 庁外連携団体

社会福祉協議会	15
地域包括支援センター	3
消費生活センター	2
グリーンワーク団体	1
人権ボランティア	1
家庭児童相談員	1
介護福祉ボランティア	1
笠間を元気にするネットワーク	1
傾聴ボランティア	1
行政相談員	1
在宅介護支援センター	1
商工会議所	1
人権擁護委員会	1
精神保健ボランティア	1

(イ) 相談窓口（つなぎ先）を含めたちらしの例（次ページ）

最近 ちゃんと眠れていますか？



2 週間以上不眠が続くようなら、それは「うつ」かもしれません。

最近「こころが疲れている」、「頭が働かない」などの不調を感じている方は、以下の項目を参考にセルフチェックをしてみてもはいかがでしょうか。

「こころとからだ セルフチェック」

- 1 毎日の生活に充実感がない
- 2 これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなっている
- 3 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 4 自分が役に立つ人間だと思えない
- 5 訳もなく疲れたような感じがする



つなガール ・ ささエール

「こころとからだ セルフチェック」の5つの項目のうち、2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いている。そのためにつらい気持などになったり毎日の生活に支障が出たりしている。

このような時には、かかりつけ医、保健所、精神保健福祉センター、市町村や相談機関等にご相談ください。

●保健所

水戸保健所	TEL 029-241-0571	鉾田保健所	TEL 0291-33-2158	つくば保健所	TEL 029-851-9287
ひたちなか保健所	TEL 029-265-5647	潮来保健所	TEL 0299-66-2174	筑西保健所	TEL 0296-24-3911
常陸大宮保健所	TEL 0295-52-1157	竜ヶ崎保健所	TEL 0297-62-2367	常総保健所	TEL 0297-22-1351
日立保健所	TEL 0294-22-4196	土浦保健所	TEL 029-821-5516	古河保健所	TEL 0280-32-3021

●精神保健福祉センター TEL029-243-2870 ※予約制

●お住まいの市町村の、悩みやこころの相談窓口

●悩みに応じた相談窓口（裏面参照）

つながる“わ”・ささえる“わ” いばらき自殺防止キャンペーン

【お問い合わせ先】茨城県・茨城県自殺対策連絡協議会

（茨城県保健福祉部障害福祉課内）TEL 029-3061-3368





あなたの悩みをご相談ください！



茨城県内の主な相談窓口			
相談内容は？	相談窓口名称	電話番号	相談時間
死にたい気持ちを感じていたら	茨城いのちの電話	つくば 029-855-1000 (毎日 24 時間)	
		水戸 029-255-1000 (毎日 13:00~20:00)	
心に悩みを抱えていたら	いばらきこころのホットライン	0120-738-556(フリーダイヤル・毎月 10 日)	
		0120-556-189(震災フリーダイヤル・毎月 10 日除く 毎日 13:00~20:00)	
経済・多重債務問題、 法的な問題で悩みを抱えていたら	茨城県消費生活センター	029-225-6445	平日 9:00~17:00
	茨城県弁護士会(代表)	029-221-3501	平日 9:00~17:00(面接有料:予約制)
	茨城司法書士会総合相談センター	029-212-4500 029-212-4515	毎週水曜 13:00~17:00
	関東財務局水戸財務事務所 多重債務相談窓口	029-221-3190	平日 8:30~12:00/13:00~16:30
	法テラスサポートダイヤル(法 制度照会・相談窓口案内)	0570-078374	平日 9:00~21:00 土曜日 9:00~17:00
	日本司法支援センター(法テ ラス)茨城地方事務所	050-3383-5390	平日 9:00~17:00
仕事・職場で悩みを抱えていたら	(財)茨城カウンセリングセンタ ー	029-225-8580	月~土曜日 10:00~18:00 (面接有料/予約制)
	茨城産業保健推進センター	029-300-6030	平日 9:00~17:00
	いばらき就職・生活総合支援 センター(労働相談)	029-233-1560	平日 9:00~20:00 土・日曜日 9:00~17:00
いじめや進路のことで 悩みを抱えていたら	子どもホットライン(18 歳まで の方)	029-221-8181	毎日 8:30~23:40 メール相談 毎日 24 時間(年末年始休)
	子どもの教育相談	0296-78-2333	平日 9:00~16:30
教育や子育てに悩み や不安を抱えていたら	教育・子育て電話相談	029-225-7830	毎日 9:00~24:00 メール・FAX 相談 毎日 24 時間(年末年始休)
認知症で悩みを抱えて いたら	認知症無料相談ダイヤル(認 知症の人と家族の会)	029-879-0018	平日 12:00~16:00
妊娠、出産、子育ての 悩みを抱えていたら	助産師なんでも電話相談(日 本助産師会茨城県支部)	029-233-5844	平日 10:00~15:00
虐待経験、子育ての悩 みを抱えていたら	オレンジライン(ネットワー クあい)	029-309-7670	月・水・木曜日 10:00~15:00



茨城県



平成24年度ゲートキーパー養成・サポートネットワーク体制整備事業
茨城県ゲートキーパー養成研修用テキスト「**あなたがゲートキーパーになる時**」

発行日 2013年3月31日
発行者 茨城県障害福祉課
筑波大学精神医学グループ
印刷 ビズショップ

茨城県保健福祉部障害福祉課
水戸市笠原町978番6
TEL: 029-301-3368