

ゲートキーパー養成研修 講師用テキスト

あなたも、“ゲートキーパー”の輪に加わりませんか？

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

本テキストについて

本テキストは、地域におけるゲートキーパー養成研修に活用できるよう、「ゲートキーパー養成研修用動画」「ゲートキーパー養成研修用テキスト」とともに、厚生労働省において作成いたしました。

本テキストは「ゲートキーパー養成研修」を実施する講師の皆様に向けたテキストとなっております。上記動画・テキストに準じて作成をしておりますので、併せてお読みいただき、研修を実施する上でのポイントをご習得いただけますと幸いです。

保健医療関係者等の専門職の方のみならず、広く一般の方にもわかりやすい内容としておりますので、本テキストを活用したゲートキーパー養成研修の実施など、誰もがゲートキーパーの知識を身につけていただけるよう、地域において自殺対策の推進に幅広くご活用いただければ幸いです。

令和6年3月

厚生労働省自殺対策推進室

目次

1. 各項目の背景・解説・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
2. ロールプレイングシナリオ解説・・・・・・・・・・12
3. ファシリテーターとしての留意点・・・・・・・・・・49
4. ご参考資料・・・・・・・・・・・・・・・・・・66

各項目の背景・解説

各項目の背景・解説①「我が国の自殺の現状と対策」

【本項目の背景】

本項目は、「ゲートキーパーとして、まずは自殺問題と自殺対策の現状について適切な知識を得ること」を目的に、冒頭にて記載をしています。

例えば、日本においては自殺者数が減少傾向から近年微増傾向にあることや、子どもや女性の自殺が深刻であることなど、自殺問題における基礎的な知識を身につけることによって、ゲートキーパーとして適切なふるまいができるようになるといった点を受講者に伝え、重要性を認識してもらいましょう。

【構成の解説・受講者に伝えるポイント】

「我が国の自殺の現状と対策」（テキスト P5~16）は以下の構成にて作成されています。

- 我が国における年間自殺者数の推移
- 死因順位別にみた年齢階級及び性別の死亡者数・死亡率・構成割合（令和3年）
- 年齢階級別自殺死亡率の推移
- 原因・動機別の自殺者数の年次推移
- 自殺対策の経緯
- 近年の取り組み（第4次自殺総合対策大綱の概要、こどもの自殺対策緊急強化プラン）

それぞれ、受講者に対しては次の点を中心に解説を行いましょう。

●我が国における年間自殺者数の推移

ポイント

- ・自殺者数は、国・自治体・民間団体など様々な関係者の努力によって、平成 22 年以降は減少傾向にあった。
- ・しかし、近年、新型コロナウイルスの影響等を受け、自殺者数は微増傾向にある
- ・様々な取り組みをおこなっているが、現状において日本の自殺者数は国際的にも高い水準にある。

●死因順位別にみた年齢階級及び性別の死亡者数・死亡率・構成割合（令和 3 年）

ポイント

- ・男性においては 10～44 歳まで、女性においては 10～34 歳まで、男女全体では 10～39 歳までにおいて、死因の第一位が自殺となっている。
- ・その他の年代においても自殺は上位の死因となっており、自殺がいかに大きな問題か見て取れる。

●年齢階級別自殺死亡率の推移

ポイント

- ・自殺者数は全体として減少傾向にあるが、その内訳を見ると、40 代以上が大幅に減少、20 代～30 代は減少しているが減少幅は 40 代と比較すると小さく、20 代は概ね横ばい、10 代の自殺については増加傾向にあり、一律で全世代が減少しているわけではない。

●原因・動機別の自殺者数の年次推移

ポイント

- ・前提として、多くの場合自殺の背景には複合的な要因が絡まり合っており、単独の原因に対処をすれば、自殺を防ぐことができるという単純な問題ではない。
- ・その上で、自殺者の原因・動機を見ると健康問題が最も多く、続いて経済・生活問題、家庭問題、勤務問題、となっている。

●自殺対策の経緯

●近年の取り組み（第4次自殺総合対策大綱の概要、こどもの自殺対策緊急強化プラン）

ポイント

- ・平成18年の「自殺対策基本法」を起点として、これまで国はその時々々の自殺問題の現状に対して様々な政策を打ち出し、自殺問題に積極的に取り組んできた。
- ・現在も、「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、自治体・関係機関と連携しながら様々な政策を推進している。
- ・令和4年に閣議決定された「自殺総合対策大綱」においては、先ほど言及した子どもの自殺に対しての対策を強化したり、コロナ禍において深刻化した女性の自殺対策を強化したりと、社会情勢に鑑みた対策が進められている。

各項目の背景・解説②「ゲートキーパーとは」

【本項目の背景】

本項目は、自殺問題の前提知識を習得した次のステップとして「ゲートキーパーとは何か、何をするのか」というゲートキーパーの概要を理解すると同時に、ゲートキーパーの必要性を理解し、受講後の活動意欲の向上を目的としています。

「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」などの個別のスキルについては、この後のロールプレイングを通して具体的に学んでいくので、ここではゲートキーパーの概要を説明しつつ、その重要性・必要性について受講者に理解してもらうことに重点をおきましょう。

【受講者に伝えるポイント】

「ゲートキーパーとは」（テキスト P17~20）において、受講者に対しては次の点を中心に解説を行いましょう。

ポイント

- ・悩みや不安などを抱え、自殺のリスクが高まっている人は、誰しもが病院や専門機関に自ら相談に行くわけではない。そこで、友人や家族、同僚など、日常的に接する周囲の人たちが「ゲートキーパー」として、支援にあたることが重要である。
- ・ゲートキーパーの重要性は国際的にも認められており、皆さん一人ひとりの活動が、自殺対策に貢献することになる。
- ・国もゲートキーパーの重要性に注目し、「自殺総合対策大綱」などで「ゲートキーパー養成」を重点施策に掲げるなど、政策としても推進されている。

各項目の背景・解説③「自殺を考える人の心理や状態」

【本項目の背景】

本項目は、ゲートキーパーとして活動するにあたって、対象者となる自殺リスクを抱える人に対する理解度を高めることを目的としています。

例えば、相手が社会や他者への憤りを表明した際に、この反応が自殺を考えている人に特有の心理であることを理解していれば、相手を否定せずに傾聴を続けることができるかもしれません。このように、自殺を考えている人の考え方や発言の特性を理解することで、ゲートキーパーとして適切な対応ができるようになる可能性が高まることを、受講者には伝えましょう。

【受講者に伝えるポイント】

「自殺を考える人の心理や状態」（テキスト P21~23）において、受講者に対しては次の点を中心に解説を行いましょう。

ポイント

- ・前提として、自殺を考えているすべての人に対して、テキストに記載されているすべての項目が認められるわけではない。これらの状態が見受けられない/一部しか見受けられないが、自殺を考えている人もいる。
- ・これらの項目は、自殺を考えるような状況に追い込まれると、誰しもがなり得る状態である。個人の人格・人間性とは切り離して、苦しい状況にあるからこそ発生している症状として理解する必要がある。
- ・悩みを抱える人に対して支援を行おうとすると、様々な理由から支援を断られる場合がある。支援を断る背景として、これらの心理的状況が働いている可能性を考慮し、ゲートキーパーとして見守りを続けていくことが重要。

各項目の背景・解説④「自殺の危険因子と防御要因」

【本項目の背景】

本項目は、先の項目「自殺を考える人の心理や状態」と同様に、ゲートキーパーとして活動するにあたって、対象者となる自殺リスクを抱える人に対する理解度を高めることを目的としています。

先ほどは「絶望感」など、悩みを抱える個人の感情に起因する形でリスクを判断しましたが、本項目では「自殺の危険因子」としてより客観的な視点からリスクを判断する基準について受講者に理解してもらいます。

例えば、自殺の「危険因子」として「望ましくない対処行動」というものがあることを理解していれば、最近の飲酒量を確認するといった質問ができるようになるかもしれません。このように、自殺を考えている人の危険因子を理解することで、ゲートキーパーとして適切な対応ができるようになる可能性が高まることを、受講者には伝えましょう。

【受講者に伝えるポイント】

「自殺の危険因子と防御因子」（テキスト P25~28）において、受講者に対しては次の点を中心に解説を行いましょう。

ポイント

- ・全項目と同様に、前提として、自殺を考えているすべての人に対して、テキストに記載されているすべての項目が認められるわけではない。これらの状態が見受けられない/一部しか見受けられないが、自殺を考えている人もいる。
- ・これらの項目は、自殺を考えるような状況に追い込まれると、誰しもがなり得る状態である。個人の人格・人間性とは切り離して、苦しい状況にあるからこそ発生している症状として理解する必要がある。
- ・防御因子については「支援者の存在」「医療や福祉などのサービス」など、ゲートキーパーとのつながりがきっかけとなって補強できる因子も多い。悩みを抱える本人の様子を見ながら、防御因子を増やす方向に支援を行うことが重要である。

各項目の背景・解説⑤「ゲートキーパーとしての心得」

【本項目の背景】

ここまで、「自殺を考える人の心理や状態」「自殺の危険因子と防御因子」にて、「自殺のリスクを抱える相手」に焦点をあてて、相手の理解に関して学習をしてきました。本項目では、ゲートキーパーとして自らの振る舞いや発言に関して重要なポイントを学ぶ目的で記載しています。

たくさんの項目が列挙されているので、一度に全てを達成する必要はなく、できるところから挑戦していき、振り返りを重ねて少しずつ能力を養成していきましょう、といったように、受講者の心理的負担を取り除きつつ、前向きに学習ができるような声かけをしてもよいでしょう。

【受講者に伝えるポイント】

「自殺の危険因子と防御因子」（テキスト P29~32）において、受講者に対しては次の点を中心に解説を行きましょう。

ポイント

- ・記載されている項目は、ロールプレイング（研修用動画）内で頻繁に登場する。動画を視聴する際に、これらの項目を意識しながら視聴すると、よりゲートキーパーとしてのスキルが育成される。
- ・「自分が相談にのって困ったときのつなぎ先を知っておく」に関しては、本テキスト内でもいくつかのつなぎ先が登場する。その他にも、web 検索などで様々なつなぎ先を知ることができるので、知っておくと相談時の役に立つ。
- ・「ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切」に関しては、ゲートキーパーの負担を軽減する観点から、補足的な説明を含めて重点的に扱うのもよい。
- ・数多くの項目が挙げられているので、一度にすべて習得しようとするのではなく、繰り返し読み直して学習することを勧める。

各項目の背景・解説⑥「ゲートキーパーQ&A」

※テキストの順番上は、ここで「ロールプレシナリオ」となりますが、ロールプレシナリオについては本テキスト後半で別途扱っています。

【本項目の背景】

本項目は、ここまで学んできた内容について、クイズ形式で受講者が自ら考える/思い出すことを通して、学習効果を高めることを目的として記載しています。初級編・中級編・上級編とレベルが分かれています。全てまとめて受講者に回答をしてもらい、その後解説を行う方法が効率的に実施できます。

受講者にクイズを解いてもらう際には、テキストのすぐうしろに回答・解説編があるため、後ろを見ないように伝えてください。

【受講者に伝えるポイント】

「ゲートキーパーQ&A」(テキスト P151~161)において、受講者に対しては次の点を中心に解説を行う。

ポイント

- ・解説編にて新たに習得できる知識があるため、クイズに正解したかどうかにかかわらず、解説を行なう。
- ・中級編問2の解説では、自殺の背景には様々な要因があることに再度触れつつ、悩みを抱えている相手が、健康問題によって普段通りの心身の状態にないことを想定して対応する重要性を伝える。
- ・中級編問4の解説に記載されている、「死にたいと言っている人は死なない」という誤解については、テキストにてこの箇所が初出となり、重要度の高い情報なので、口頭での説明を行う。
- ・上級編問1の解説に記載されている、確認すべき具体的な行動の一覧については、テキストにてこの箇所が初出となり、重要度の高い情報なので、口頭での説明を行う。

各項目の背景・解説⑦「テキストおよび動画の活用にあたって」

【本項目の背景】

ここまでのテキストは学習を目的として記載されており、研修終了後も繰り返し読み直してもらう内容となっていました。本項目については、研修用動画を用いたロールプレイングを実施する際、受講者が円滑にロールプレイングに取り組むことができるよう、ロールプレイングの流れや注意点を記載しています。そのため、基本的には研修当日にのみ使用する項目となり、ロールプレイングを実施しない研修の場合は、使用しなくて構いません。

受講者には、ここまでの内容は研修終了後も繰り返し使用することができる、という旨を伝えてください。

【本項目の使用方法】

研修内にてロールプレイを実施する場合、受講者はロールプレイがどのような流れで進行するのか事前に理解していた方が、円滑にロールプレイングに取り組むことができます。

ロールプレイを実施する際の一般的な流れを「ゲートキーパー養成研修教材を活用したプログラム 基本パターン」(P166~167)に記載しています。この流れをそのまま研修で用いる際には、ロールプレイングを開始する前に、受講者に該当ページを開いてもらいながら、流れを説明することで、受講者は一連の流れが理解できます。

また、ロールプレイングの内容について一部変更を加える場合についても（例えば、時間の関係上フィードバックは実施しないなど）こちらのページを参照しつつ、本来はこのようなプロセスもあるが、本日は実施しない、などの説明を加えることで、受講者のプログラムへの納得感が高まります。

具体的なロールプレイの流れについて受講者が理解できたら、「ロールプレイにあたってのポイント」「ロールプレイ後のポイント」(P168~169)について説明します。

ロールプレイが初めての方はテキストを見ながら行なってよいこと、可能であれば支援者役と相談役の両方を体験すること、ロールプレイが上手にできなくても問題はないことを受講者に口頭で伝えます。

「ロールプレイ後のポイント」は、ロールプレイ終了後に意識すべきポイントですが、ロールプレイを実施する前のタイミングでまとめて説明をしておくこと、円滑なロールプレイにつながります。

ロールプレキシナリオ解説

「ロールプレキシナリオ解説」について

【背景】

ゲートキーパー研修における主要なコンテンツとして、動画教材を用いた「ロールプレキシナリオ」の解説があります。今回の研修テキストでは、「子ども編」「女性編」「勤労者編」「支援への繋ぎ方編」の4つのシナリオを用意し、それぞれの動画教材を作成しました。

ロールプレキシナリオでは、これまでテキストにて扱ってきた「自殺を考えている人の心理や状態」「ゲートキーパーとしての心得」などの重要な要素が、具体的な会話の場面を通して登場します。

講師のみなさまが、ロールプレキシナリオについて適切な補足・解説を受講者に伝えることで、受講者の理解度・スキル向上につなげてもらうよう、ロールプレキシナリオの解説を用意しました。

【本項目の使用方法】

まず、研修内で使用するロールプレキシナリオを選定してください。各シナリオともに、研修動画の上映が約20分、その後の解説が10～20分を想定しています。研修の実施時間にあわせて、一部のみを使用する場合は、研修対象者に最適なシナリオを選択する必要があります。

以下に、各シナリオの特徴を記載しますので、選定の参考としてください。

①子ども編

学業不振を理由に心身に不調を抱えている高校生の女子生徒に対して、母親がゲートキーパー役となり対話を行うシナリオ。

子どもの自殺対策に注力する自治体や、子どもとの接点が多い参加者が想定される研修（例：教員向け）などに最適。

②女性編

出産後の心身の不調・復職への不安を抱える女性が、出産を既に経験した友人女性に対して相談を行い、友人女性がゲートキーパー役として対話を行うシナリオ。

女性の自殺対策に注力する自治体や、女性との接点が多い参加者が想定される研修などに最適。また、①は親子での会話、③は同僚での会話を扱っており、本動画は友人同士での会話を扱っているため、最も一般的で幅広い参加者に向けた動画としても最適。

③勤労者編

リモートワーク環境下で心身の不調を抱え疲弊する勤労者に対して、同僚がゲートキーパー役となり対話を行うシナリオ。

勤労者の自殺対策に注力する自治体や、勤労者との接点が多い参加者が想定される研修（例：法人向け研修など）などに最適。

④支援への繋ぎ方編

①～③の各動画で後半に登場する「支援への繋ぎ方」のシーンを統合した動画。時間が限られる研修においては①～③の試聴が推奨されるが、支援への繋ぎ方に特に課題感を抱く参加者に対して案内をする。

上記をもとに使用シナリオを選定の上、使用シナリオについて本テキスト次ページから始まる解説を事前に読み、加えてシナリオ動画を事前に視聴した上で研修を行なってください。

ロールプレイ解説①「子ども編（親子対応）」

【本シナリオの背景】

政策的にも注力課題とされている子どもの自殺について、その主要な要因である「学業不振」「進路の悩み」に焦点をあてたシナリオを作成しました。

なお、本シナリオ内では親子の会話が描かれていますが、子どもにとって必ずしも親だけが相談相手ではありません。例えば、地域で関わりのある子どもや、友人の子どもなどに対しても、本シナリオと同じようにゲートキーパーとしての目線を向けるよう、受講者に伝えましょう。

【シナリオの解説】

以下にテキストの全文を掲載し、重要なポイントについて下線を引いて別途解説を記載します。下線部分について、自ら説明できるよう確認をしてください。

また、動画内では下線部以外にも多数の箇所において「テロップ（良いポイント・悪いポイントについての簡易的な解説）」が記載されています。動画を事前に閲覧し、テロップの内容について確認をしてください。

◆悪い対応（ありがちな対応）◆

大学受験を控える高校3年生のA子さん。志望校合格に向けて勉強を重ねるも、成績が伸びないことに悩んでいます。ある日、学校から帰ってきたAさんが、成績に関する悩みを母親に打ち明けます。

A子：(元気がない様子で帰宅) ただいま。

母親：(キッチンで夕食の準備) お帰り。遅かったわね。

A子：図書館で勉強してきたから。

母親：そう、お疲れ様。どう？勉強はかどってる？

(解説：良い対応編と比較すると、子どもの異変に気づいていない)

A子：うん。

母親：なに？

A子：お母さん、今日、先生にこのままの成績だと志望校に行けないって言われたんだよね。

母親：そうなの？ この前は、頑張れば志望校に行けるって言われてなかった？

なんで今度は行けないって言われているの？

(解説：「なんで」という声かけが、意図せずとも子どもに対して圧のある質問になっている)

A子：実は、この前の模試で結果があまり良くなかったんだよね。

志望校じゃなくて、合格圏内の大学にしたら良いんじゃないかって。

母親：成績が悪いんじゃないよね。

浪人もできないから、合格できる大学で良いんじゃないかな？

A子：志望校に行けなきゃ生きていく意味ないよ。ずっと目指してきたんだから。

母親：じゃあ、勉強するしかないよね。

そんな弱音吐いてる時間があるんだったら、一生懸命勉強したらどう？

(解説：本人としては励ましのつもりだが、子どもをより追い詰める言葉になっている)

A子：簡単に言わないでよ。私だって一生懸命頑張っているじゃない。

母親：他の子たちは、どうなの？

A子：みんなは、塾に通っていて成績が上がっているみたいなんだよね。

自分だけ、取り残されちゃって…、もう、どうしたら良いのかわからないよ。

母親：じゃあ家計も大変だけど塾に通ってみる？

ただ合格するのが条件だよ。浪人はできないから、頑張ってもらわないと。

(解説：背景に家計の問題を抱えていることが想像される)

A子：…。

母親：泣くのはおしまいにして。ご飯を食べて、頑張ろう。ね？

◆良い対応◆

大学受験を控える高校3年生のA子さん。志望校合格に向けて勉強を重ねるも、成績が伸びないことに悩んでいます。ある日、学校から帰ってきたAさんが、成績に関する悩みを母親に打ち明けます。

A子：(元気がない様子で帰宅)

ただいま。

母親：お帰り。遅かったわね。

A子：図書館で勉強してきたから。

母親：そう、疲れたでしょう。もう少しでお夕飯できるから、少し休んでいて良いわよ。

A子：うん。

母親：どうしたの？元気がないみたいだけど。話を聞かせてくれるかな？

(解説：悪い対応編と比較して、異変に気づかなかった母親がよい対応では気づいている)

A子：お母さん、今日、先生からこのままの成績だと志望校に行けないって言われたんだよね。

母親：そうだったの。それで、元気がなかったのね。

A子：うん。この前は、頑張れば志望校に行けるって言われたから、頑張っていたんだけど。

母親：最近頑張っているなって、でももしかしたら少し疲れているのかなって心配だったのよね。

A子：でもね、この前の模試で、結果があまり良くなかったんだよね。
だから志望校じゃなくて、合格圏内の大学にしたら良いんじゃないかって。

母親：そうだったのね。別の大学の方が良いって言われたのね。

A子：でも、小さい頃から目指してきた大学だから、どうしても行きたかったんだよね。
志望校に行けなきゃ生きている意味ないよ。

母親：生きている意味がない。そう思うくらい辛かったのね？
(自殺念慮の確認は、のちほど Q&A でも登場する重要なポイント)

A子：生きていてもしょうがないよ。
頑張ってきたのに、ダメだって言われたんだよ。もうダメだよ。

母親：そうだったのね。辛いのによく頑張ったね。

A子：(泣きだす)

母親：辛かったよね。

お母さんは、あなたの体調も心配だな。成績のことは一旦置いておいて、話を聞かせてくれるかな？

(解説：合格・不合格といった成績の問題以上に、心身の健康を気遣う)

A子：うん。

母親：体調はどう？眠れているの？

A子：実は、眠れていないんだ。寝ようと思っても勉強のことが頭から離れなくて。友達は、起きて勉強してるんじゃないかって思ったりして、寝れないって思ってる。でも、起きても勉強が捗るわけじゃなくて。全然頭に入らないし、逆に昼に眠くなっちゃって、授業中に居眠りすることもある。この前は、うとうとして先生に怒られちゃって。

母親：そうだったんだ。お勉強頑張っているなって見守っていたんだけど、そういう状態だったんだね。辛かったね。

A子：うん。授業の予習、復習もあるし、受験勉強もあって両方やらないといけないから。目標を立ててやっても、全然やれないし。友達に勉強に一緒やろうって言われてるんだけど差を感じてしまって、自分のダメさを余計に感じちゃうんだよね。

母親：そう。お友達と比べてしまっているのね。

A子：うん。一緒に勉強するのは自分のペースでできるわけじゃないから断りたいんだけど、でも断ると仲間外れにされちゃうかもしれないって思うと断れないし。

学校に行くのも嫌だなって思ったりすることもあるんだよね。

いっそのこと、学校に行かなければ良いのかなって思ったりすることもある。

でも、そうすると勉強に遅れちゃって、結局志望校に行けないし。

もう学校に行かなくても良いのかなって思ったり、それじゃダメだから、学校には行かなきゃって思ったり。なんだか頭の中ぐちゃぐちゃで、もうどうしたら良いのかわからないんだよね。

母親：色々なことを考えちゃって、とても辛い状況だね。他に何か悪い状態はある？

(解説：本箇所に限らず、相手の言葉を繰り返したり、状況を認めたりする発言が入っている)

A子：うん。最近お腹も痛くて、食欲もなくて。

お母さんたちに心配かけたくないから、家では食べていたんだけど、お弁当は食べないこともあったりしたんだ。

母親：そうだったのね。

A子：それにだるいし、気力もない感じなんだよね。

もう、どうでもいいやって思うこともある。

母親：さっき、生きていてもしょうがないって話していたけど、いなくなりたいてって思うこともあるのかな？

A子：うん。学校に行くとき、死んだら楽になれたりするのかなって思うこともあるんだけど。応援してくれているお母さん、お父さんのこと考えると、そんなことしちゃいけないって思い止まっているんだ。

母親：そこまで考えていたのね。辛かったわね。話してくれてありがとう。

(解説：悩みを伝えるのは本人にとっても辛いことであるため、しっかりと感謝を伝える)

A子：心配かけてごめんね。

母親：このこと、学校の先生とかに相談したのかな？

A子：相談はしてない。勉強できないのって言われて志望校変えられても困るし。

母親：そう。お友達とかには？

A子：何でも話せる子もいるけど、こんなこと言われてもびっくりするだろうし。
言われた子も困っちゃうだろうから。

母親：一人で悩んでいたのね。辛かったね。

A子：うん。どうしたら良いのか、わからなくて。

母親：思い悩んでいたのね。話してくれてありがとう。
どうしていくか一緒に考えていきましょう。勉強のことも、体調のことも。

A子：(うなずき)

母親：胃が痛いとか、眠れないとか、だるいとか、体調については、いつも行っているお医者さんに相談するっていうのはどうかな？
少し休みが必要かもしれないし。

A子：うん。でも、どうしよう。

母親：小さい頃から見てもらっている先生だから頼りになると思うよ。
最近行ってなかったから、最近の様子を伝えて体調を伝えてみるっていうのも良いと思うよ。

A子：そうだね。どうしようかな。

母親：病院に行くのに心配なことがあれば教えてくれるかな？
(解説：「どうしよう」と繰り返し、何か心配事がある様子を察知して追加で質問をする)

A子：うまく話せるかな？

母親：お母さんも一緒に行くから。
他にも担任の先生や養護教諭の先生に相談してみるっていうのはどうかな？

A子：養護教諭の先生って保健室の先生のこと？

最近お腹が痛くて保健室に行くこともあったんだ。勉強の先生じゃないから話しやすく、色々な話ができ、ちょっと休むと良くなったりしたんだよね。
辛くなった時、保健室の先生に会いに行ったりしてたんだ。

母親：そういえば、この前の保健室だよりにこころの健康について書いてあったわ。

(保健室だよりを見ながら)

相談できる場所として、学校には担任の先生以外にもスクールカウンセラーの先生がいて、色々なことを話ができるみたいね。他には、市の保健センターで健康相談ができるって書いてあるわね。

(解説：担任の先生には言いにくい、等の事情を配慮して多様な相談先の提案)

A子：そういえば学校に来ていると先生も言っていた。

でも、学校で相談したら学校に知られちゃうよね。

母親：学校に知られるんじゃないかって心配しているのね。でも、秘密は守ってくれ
ると思うよ。きっと保健室の先生や、スクールカウンセラーの先生、あとかかり
つけのお医者さんなども助けになってくれるんじゃないかな。

A子：そうなんだ。じゃあ相談してみようかな。

でも、なんて言えば良いんだろう？

母親：お母さんが、担任の先生に電話してみようか？

(解説：相手の不安を想定して、不安を取り除く声かけを行う)

A子：どうしようかな。でも、なんて言ったら良いかわからないから、お願いしよう
かな。

母親：うん。わかった。じゃあ、明日連絡してみるね。

A子：お母さん、話を聴いてくれてありがとう。

話したら、なんだか少し安心したよ。なんだかお腹空いてきちゃった。

母親：じゃあお母さん、お夕食の準備するからゆっくり休んでいてね。

ロールプレイ解説②「女性編（育児中）」

【本シナリオの背景】

コロナ禍の影響等を受けて自殺者数が増加し、政策的にも注力課題とされている女性について、シナリオを作成しました。女性が抱える課題は多様ですが、本シナリオでは、女性特有の特徴的な課題として、出産後の心身の不調をテーマに、友人女性との会話の場面を扱っています。

女性が抱える多様な課題の中から、今回は出産後の心身の不調を取り扱っていること、そのほかにも様々な困難を抱えている可能性があるため、実際に相談に乗る際には本人の背景を考慮することも、受講者に伝えましょう。

【シナリオの解説】

以下にテキストの全文を掲載し、重要なポイントについて下線を引いて別途解説を記載します。下線部分について、自ら説明できるよう確認をしてください。

また、動画内では下線部以外にも多数の箇所において「テロップ（良いポイント・悪いポイントについての簡易的な解説）」が記載されています。動画を事前に閲覧し、テロップの内容について確認をしてください。

◆悪い対応◆

28歳のAさんは3か月前に第1子を出産。現在、夫と子どもと3人で暮らしています。今日は、出産以降会えていなかった友人女性（以下：「友人」と表記）が、Aさん（以下：「女性」と表記）の自宅に遊びにきました。久々に会った友人に対して、産後の体調不良など、さまざまな悩みを打ち明けます。

友人：本当に赤ちゃんかわいいね。遅れちゃったけど出産のお祝い。おめでとう。

女性：（元気なさそうに）

わざわざありがとうございます。やっと寝たところなんだよね。お茶いれてくるね。

女性：（だるそうに）今日も、一睡もできなかった…、もう疲れた…。

友人：そっか。お菓子買ってきたんだけど一緒に食べない？

女性：ごめん。食欲ないんだよね。（ためいき）

友人：せっかく買ってきたんだけどな。

昨日も夜泣きひどかったの？ 夜泣きひどいって言ったもんね。

（解説：相手の不調のサインに対して、逆に自分の落胆を伝えてしまっている）

女性：うん。

最近眠れてなくて、調子が悪いんだよね。

友人：（おやつをテーブルに並べながら）

わかる。私の時も眠れなかったもん。昼間、ずっと眠かったよ。

女性：そうだったんだ。いつまで夜泣きって続くのかな？ もうしんどい。

友人：今は育児だけなんだからさ、昼寝したらいいよ。仕事もないんだしさ。
(解説：相手の置かれた状況を見誤り、リスクを過小に評価している)

女性：そうなんだけど、昼はうちの娘が寝ている時に洗濯とか掃除とかやらないといけないし。

友人：辛かったら、家のことは手抜きをすれば良いよ。

女性：でも、やらないと溜まっていくだけなんだよね。こんな状況で、仕事に戻れるのかな。この前、保育園の申し込みしたって話したじゃない？待機児童が多くて、すぐに見つからないかもって言われたんだよね。もう、仕事に戻れるのかどうか、心配になってきちゃって。

友人：待機児童のことは教えてあげたじゃない。私も大変だったからさ。
日中、時間あるんだから調べてみたら？
(解説：意図せずとも、相手に圧を与えかねない強い言葉を使っている)

女性：調べてって言っても育児しながらじゃ時間取れないし、
子どもを連れての外出は準備も大変で、置いていくわけにもいかないし。

友人：色々大変だと思うけどみんなやってるし、頑張って探してみたら？

女性：わかった。

友人：しっかりね。頑張ってね。

◆良い対応◆

28歳のAさんは3か月前に第1子を出産。現在、夫と子どもと3人で暮らしています。今日は、出産以降会えていなかった友人女性（以下：「友人」と表記）が、Aさん（以下：「女性」と表記）の自宅に遊びにきました。久々に会った友人に対して、産後の体調不良など、さまざまな悩みを打ち明けます。

友人：本当に赤ちゃんかわいいね。

遅れちゃったけど出産のお祝い。おめでとう。

女性：（元気なさそうに）

わざわざありがとう。やっと寝たところなんだよね。お茶いれてくるね。

女性：（だるそうに）今日も、一睡もできなかった…、もう少し疲れた…。

友人：昨日、夜泣きひどかったの？ 眠れなかったんじゃない？ 大丈夫？

女性：うん。一睡もできなかった。

友人：疲れているんじゃない？ 辛そうだよ。

いいから、こっち来てゆっくり休んで話そう。

（解説：相手の状況を察知し、お茶を入れるのを遮っても休んでもらう配慮を示している）

女性：ありがとう。

友人：大丈夫？ どうしたの？

女性：最近、気持ちが疲れて寝れてなくて、あんまり体調良くないんだよね。

身体を休めようと思っても、うちの子泣きっぱなしだし、
やっと眠ったと思ったら洗濯や掃除や、色々とやることもあって。

友人：そうだったんだね。辛い状況だったのね。

女性：最近ひどくて。

実はね、この前職場から連絡が来て、予定どおり仕事復帰できそうか聞かれたんだよね。でも、保育園が決まってないことを話したら「復帰難しそうですね」って言われちゃって。このまま仕事戻れないんじゃないかって思ってきちゃって。

友人：そうか。仕事に戻れないかって、心配になるよね。

女性：そうなの。このままの体調だと、仕事に戻れるかどうか不安で。

友人：体調のことも不安になるよね。夜泣きがひどいって聞いていたから、眠れないんじゃないかって心配してたんだよ。

女性：ありがとう。1か月健診の時には体調は大丈夫だったんだけど、最近は、眠れないし食欲もなくて。

友人：食欲もないんだね。

女性：うん。最初の頃は、食べられるときに食べるようにしてたんだけど、最近は食べたくないし、いいやって。それに食事をするの、作るのも億劫だし、片づけるのも色々と面倒じゃない？

友人：色々と負担に思うこともあったんだね。

女性：うん。自分のことだけじゃなくて、うちの子のことも。

一生懸命やっているつもりなんだけど辛くなることもあるんだ。服を汚されると、洗うの大変なんだから、汚さないでよって思ったり。

泣きやまない時は、イライラしちゃったりすることもあるって。
子どもはかわいいのに、余裕なくなってしまうって。

友人：本当に辛かったね。

女性：母親失格。

自分はこの子のために一生懸命やってるつもりだったけど、十分にやれていないって思って落ち込むんだ。

友人：そうか。一人で頑張ってたんだね。

女性：誰にも言えなくて。

友人：そうだったんだ。辛かったね。

ねえ。辛いとき、いなくなりたいなって思うこともあるんじゃない？

(解説：自殺の意思、程度の確認は後ほどの Q&A でも出てくる重要箇所)

女性：うん。一人でいて泣きやまないときとかは、もう逃げ出したくなるの。

自分なんかいなくなれば良いんだって思うこともある。

でも、少しするとこんなこと考えていちゃダメだ、なんて馬鹿なことを考えるんだらうって思うの。その繰り返し。

友人：そこまで追い込まれてたんだね。話してくれてありがとう。

(解説：悩みを伝えるのは本人にとっても辛いことであるため、しっかりと感謝

を伝える)

友人：出産前にプレママパパ教室で教わったこと覚えている？出産後は、気持ちが不安定になったり、うつっぽくなったりするって、保健師さんが話してくれたと思うんだけど、今、そういう感じじゃないかな？どうかな？

女性：うつっぽくなってると、産後うつってこと？
でも、もう4か月も経っているから産後っていう時期じゃないと思うんだけど。

友人：ちょっと待ってね。
ここには『出産後数週間から起こりやすくなり、多くは産後3~6か月以内に発症します。症状は「気分が落ち込む」「自分を責めてしまう」「食欲がなくなる」「眠れない」など、一般的なうつ病の症状と共通しています』って、書いてあるよね。

友人：自分はダメだって自分を責めたり、食欲がなくなったり、眠れなくなったり、私は当てはまると思うんだよね。

女性：本当だ。今起こってもおかしくないんだね。
それに『子どもに対する愛情が抱けなくなることもある』って書いてある。

友人：『産後うつの方は増えていて、10人に1人は、産後うつと呼ばれる状態になっている』っていうのも書いてあるから、珍しい状態ではないみたいだよね。
(解説：相手の状況に対して、過度なショックや不安を与えないようなフォローを行う)

女性：そうなんだね。私だけがこんな気持ちになるんだと思ってた。
みんな子どもは可愛って頑張っているのに、私だけって、そう思って余計に不

安になってたんだよね。

友人：そうか。辛かったよね。

体調が悪そうだから、1歳まで育児休業を繰り下げるか短時間勤務を会社にお願
いするか、どうかな？

女性：でも「いつ戻って来るの？」とかと言われてるのに、大丈夫かな？

友人：そのためにも、婦人科の先生や精神科の先生に体調不良のことや、育児のこ
と、相談しても良いと思うよ？制度の活用は、職場の人事や、産業医の先生や保
健師さんに話を聞いてみるのも良いと思うし。

(解説：相手の状況に合わせて多様なつなぎ先を提示している)

女性：どうしようかな。

友人：病院以外にも精神保健福祉センターとか地域の相談窓口もあるみたいだよ。

友人：そういえば、生まれてすぐに「赤ちゃん訪問」って言って、保健師さんが赤ち
ゃんのこととか、体調のこととか、話を聴いてくれたって言ってたよね？

女性：そう、この辺の担当の保健師って言ってた。

体重を測ったりしてもらってたんだけど、私の話も聞いてくれたんだよね。

友人：そうなんだ。その時は話してみてどうだった？

女性：あの時もどう子育てして良いかわからなくて、本に書いてある通りにしても、
泣きやまなくて困っていたから、色々と話したんだよね。

友人：また相談してみるっていうのは、どうかな？

女性：うん。あのとき話して、気持ちがすっきりしたから。
でも、もう新生児じゃないのに聞いてもらえるのかな？

友人：ちょっと待ってね。
これなんだけどね、母子保健担当窓口っていうのがあるんだけど、相談できるか聞いてみようか？

女性：うん。でも、どうしよう。
それに子どもは置いていけないし、連れて行くのも大変なんだ。

友人：例えば、私と一緒にいくっていうのはどうかな？
相談している間、私が子どもを見ていても良いし。
大変だったら、電話して相談するのもひとつだよ。考えてみたら？
(解説：相手の不安に対して具体的な提案を行なって、不安を解消している)

女性：でも、負担かけちゃうんじゃない？

友人：私は大丈夫だよ。力になりたいと思っているし、子どもを連れて行くのも大変だと思うから、支えになってあげるよ。

女性：負担かけてごめんね。でも、一緒に行ってもらえると心強い。

友人：大丈夫だよ。心配しないで。一緒に連絡しようね。

女性：ありがとう。

ロールプレイ解説③「勤労者編（オンライン対応）」

【本シナリオの背景】

コロナ禍の影響等を受けてリモートワークが一般的となり、一部の勤労者にとっては顔の見えない環境、公私の境目がない働き方などにストレスを抱え、心身に不調をきたす状態となっています。

今回は、リモートワーク環境下での心身の不調をテーマに、同僚との会話の場面をシナリオとしました。

勤労者が抱える課題については、過去にもシナリオ動画・テキストを公開していますので（厚生労働省 HP 等にて公開中）、余裕があればそちらも事前に参照しておきましょう。

【シナリオの解説】

以下にテキストの全文を掲載し、重要なポイントについて下線を引いて別途解説を記載します。下線部分について、自ら説明できるよう確認をしてください。

また、動画内では下線部以外にも多数の箇所において「テロップ（良いポイント・悪いポイントについての簡易的な解説）」が記載されています。動画を事前に閲覧し、テロップの内容について確認をしてください。

◆悪い対応（ありがちな対応）◆

Aさんは、とある会社で働く2年目の若手社員。Aさんの会社では、コロナ禍の影響もありリモートでお互いが顔を合わせない環境で仕事をしています。近頃業務量が多く、疲れや体調不良を感じているAさん。その様子を、同僚のBさんに相談します。

（オンラインミーティング終了後）

Aさん：お疲れさまでした。

Bさん：お疲れさまでした。いやあ、テレワークになってミーティングがさっと終わるようになって楽ですよ。

Aさん：うん、そうですね。

Bさん：Aさん、最近は仕事はどうですか？色々任せられていて、すごいなと思ってますよ。

Aさん：いやあ、そんなことはなくて大変ですよ。

Bさん：そうなんですか？

いつも締め切りまでにきちっと仕上げている、みんなですごいなって言うていたんですよ。

Aさん：そんなことはないんです、いっぱいいっぱい。

先程、課長から今週までに仕上げたいって仕事の依頼もあって、今週は予定が立て込んでいて…。

Bさん：何ですか？課長からまた仕事の依頼ですか？ すごいな。

（解説：相談者からのサインを見落とし、逆に「すごいこと」だと認識してしまっている）

Aさん：すごいって言うか、今でもいっぱいいっぱい、徹夜してやっと締め切り間に合わせているのに、これ以上はもう難しいですよ。

Bさん：でも、やるしかないですもんね。指示ですから。
課長はAさんだからやれるだろうと思って、指示してきているんでしょうし。

Aさん：(口をとざし、さらに下を向く)

Bさん：難しいなら、難しいって言った方が良いでしょうよ。
言わないとやれると思うから、次から次へと依頼をされちゃうと思うんですよ。
ね。無理なら無理って言わない方も悪いと思いますよ。
(意図せずとも相談者を責めるような言葉遣いになっている)

Aさん：課長とは、対面で話したことがないから、相談しづらいんです。
言ったら「仕事できないのか」って思われるんじゃないかなあって思ったりもするし。

Bさん：相談しづらくても言わないとダメですよ。
自分の健康は誰も守ってくれないから、自分で守るしかないんです。
(解説：強い言葉で相談者を否定してしまっている)

Aさん：(ためいき、落胆)

Bさん：じゃあ、課長とコミュニケーション取れるように、リモート飲み会でも企画
しますよ。

そうすれば、話しやすくもなるんじゃないですか？

(解説：相談者のためになると思ってはいるが、相談者の状況を鑑みない一方的な提案となっている)

Aさん：(さらに下を向く)

◆良い対応◆

Aさんは、とある会社で働く2年目の若手社員。Aさんの会社では、コロナ禍の影響もありリモートでお互いが顔を合わせない環境で仕事をしています。

近頃業務量が多く、疲れや体調不良を感じているAさん。その様子を、同僚のBさんに相談します。

(オンラインミーティング終了後)

Aさん：お疲れさまでした。

Bさん：お疲れさまでした。いやあ、テレワークになってミーティングが、さっと終わるようになって楽ですよ。

Aさん：うん、そうですね。

Bさん：Aさん、最近の仕事はどうですか？色々と任せられていて、すごいなっていますよ。

Aさん：(下を向きながら) いやあ、そんなことはなくて大変ですよ。

Bさん：そうなんですか。

Aさん：もういっぱいいっぱい。

Bさん：少し心配していたんですよ。

いつも締め切りまでにきちっと仕上げてきていて、みんなすごいなあって言っていたんですよ。大変な状況だったんですね。

Aさん：ええ。また、先ほど、課長からは、今週までに仕上げたいって仕事の依頼もあって…。

Bさん：(心配そうな様子で、Aさんを見ている)

Aさん：(ため息をつきながら)
今週は予定が立て込んで…、もうこれ以上は無理…。

Bさん：辛そうですね、僕で良かったら、話聞きますよ。

Aさん：ありがとうございます。
僕たちは入社時からテレワークで、出社することがないじゃないですか？
自分のペースで仕事ができるし、人間関係のわずらわしさがいいから、気が楽だなと思っていたんです。

Bさん：(うなずき)
(解説：オンラインでは対面と比較して情報量が落ちることも考慮し、相手に話を聞いていることが伝わるようはっきりとうなずいている)

Aさん：だからといって、会話をしないわけではなくて、こうやってミーティングでは、意見求められたりするじゃないですか。普段顔合わせない人たちと会話するって苦手で。
しどろもどろになって何を言っているのかわかんなくなっちゃったりして、とてもストレスなんです。

Bさん：そうだったんですね。ミーティングをストレスに感じていたんですね。

Aさん：(うなずき)

緊張するから、いつもメモして、こう言われたらこう言おうって、準備して参加していたりしました。

Bさん：そうなんですね。見えないところで努力しているんですね。

仕事もいっぱい、さらにミーティングの準備もしてでは本当に大変でしたね。

Aさん：そうなんです。最近は些細なミスもあって課長から指摘されることも多くて。

Bさん：(うなずき)

Aさん：仕事もいっぱい、最近は徹夜続きで、もう疲れました。

Bさん：最近、顔色悪いから疲れているなって思っていたんですよ。ご飯は食べていますか？

(解説：体調など具体的な状況を深ぼるための質問)

Aさん：いや、食欲がなくて、別に食べなくてもお腹が空かないから、いいやって思ったりするんです。

Bさん：そうだったんですね。夜は眠れていますか？

Aさん：眠れていないんです。今日は眠れるかなって思っても、仕事のことを思い出しちゃって、あれをやらないととか、明日はこれがあるから朝早く起きないとダメだとか…そう考えているうちに目が冴えてきちゃって、気が付いたら朝だったということがあるんです。

Bさん：そうだったんですね。疲れも溜まっているんじゃないですか？

Aさん：ええ。休みの日は一日中寝ています。でも、かえって疲れを感じちゃって寝なきゃよかったって思うこともあるんです。

Bさん：相当、疲れが溜まっているようですね。

Aさん：はい。

Bさん：そんな状況で仕事を続けていくのは大変なんじゃないですか？

Aさん：実を言うとそうなんです。

集中力も落ちていて、仕事のミスも多くなっていて、徹夜しても仕事が捗らなくて

Bさん：(うなずき)

Aさん：自分じゃない方が良いんじゃないかって思ったりすることもあるんです。

Bさん：そうだったんですね。いなくなりたいと思ったりすることもあるんですか？
(解説：自殺への意思の確認は、後ほどの Q&A でも登場する重要なポイント)

Aさん：徹夜しているとき、ふっと投げ出したくなることもあるんです。
でも、そんなことしたら、みんなに迷惑かけちゃうからそんなことはしちゃいけないって思い直すんです。

Bさん：そうでしたか。逃げ出したいと思うほど辛い状況だったんですね。
話してくださってありがとうございます。
(解説：悩みを伝えるのは本人にとっても辛いことであるため、しっかりと感謝を伝える)

Aさん：いえいえ、話を聞いてくれてありがとうございます。
誰にも言えなかったので、話せて気持ちが楽になりました。

Bさん：不調があるようですが、かかりつけ医などに相談されたり、産業医の先生に相談してみたことはありますか？
(解説：専門家への「つなぎ」を目的として、現状の確認を行う質問)

Aさん：それはなかったです。

Bさん：電話相談や SNS 相談・メール相談などができる「働く人のこころの耳相談」など、健康の相談に乗ってくれるところがあるようですよ。

Aさん：どうしようかな。仕事があ、と悩んだりするんです。

Bさん：課長には相談されているんですか？

Aさん：仕事のミスも多いし、仕事が多くて辛って話したら怒られるんじゃないかなって思うと、言えなくて…。

Bさん：そうでしたか。怒られるんじゃないかなって思うと言い辛くなりますよね。

Aさん：普段から顔を合わせていれば気軽に言えるのかもしれませんが、ミーティングの時だけリモートで顔を合わせているので、どのタイミングで話せばいいのかもわからないですし…。

Bさん：実は僕も、最初は相談のタイミングがつけられずにいたんですけど、メールで事前に相談したいって連絡しておく、ミーティングの後、時間を取ってくれたりするんですよ。仕事の相談で、例えば不調な時の業務の調整も相談に乗ってくれますよ。

(解説：相手の不安を想像し、不安を解消するような声かけを行う)

Aさん：そうですか。でも、相談して助言もらってもそのとおりに動けるかわからないし、相談しても無駄かなって思ったりして。

Bさん：自分も以前に相談したことがあるんですが、話を聴いてくれて仕事の調整をしてくれましたよ。

Aさん：そうなんですね。

Bさん：連絡しにくかったら僕から連絡することもできるし、一緒に相談することもできるので相談してみませんか？

Aさん：どうしようかな。次のミーティングまでに考えてみたいと思います。

Bさん：今日は話してくれてありがとうございます。無理しないでくださいね。

(2日後のミーティング前に)

Bさん：Aさん、その後体調はどうですか？

Aさん：この前は、話を聴いてくださってありがとうございました。

Bさん：こちらこそ、色々と話を聞いて、かえって疲れさせてしまったのではないかと心配していました。

Aさん：話ができ気持ちが楽になりました。気持ちを話すことって大事だなって感じました。でも、自分ひとりでは話しづらいついて感じるんです。

Bさん：そうなんですね。

もしよければ僕の方から課長に連絡して、一緒に相談しに行きますがいかがですか？

(解説：「つなぎ」にあたって具体性の高い提案を行う)

Aさん：はい。Bさんがよろしければ。一緒だと心強いです。

Bさん：それでは、私の方から課長に連絡してみて、この前のお話もお伝えしながら、相談の時間をとってもらえるようにしたいと思います。

Aさん：よろしくお願いいたします。

(ミーティング後)

Bさん：課長、お忙しいところ恐縮ですが、Aさんと一緒に相談したいことがあるので、お時間よろしいでしょうか？

課長：もちろん良いですよ。

Aさん：課長、すみません。

課長：どうでしたか。Aさんはここ最近疲れているようだったので心配していました。

Aさん：ええ、ここ最近、仕事が重なり疲れていて不調なんです。

Bさん：それを課長に相談したいと思ってました。

課長：そうでしたか。辛そうですね。業務を調整したり、一度休んだり、やれることはたくさんあるので、一緒に相談しましょう。

ファシリテーターとしての留意点

教育的アプローチ：ファシリテーターの役割について

大人はそれぞれの生活や仕事、役割を念頭に置きながら学ぶ傾向にあり、必要なことを学び、そうでないことは時に軽視される面もあるため、学習にあたっては「動機づけ」が大切になります。また、主体性を尊重することや、問題解決レベルの知識の習得が必要となります。一般に、講義は想起・解釈レベルの知識の習得が主となりますが、問題解決レベルの知識はグループワークによるディスカッションやロールプレイによる演習が役立ちます。

1) 教材について

テキストは、教科書、基本知識の習得と振り返りにも使用します。シナリオとシナリオ対応ポイントが挿入されています。視覚教材はロールモデルを示し、実践的な教育を補強するものです。ゲートキーパー手帳（簡易型リーフレット）は、携行教材として時々見ることで、受講後の教育効果を補強することにも役立ちます。また、例えば、受講証を用意することなどは参加者の受講意識を高めることにもなります。

本教材は、テキスト、視覚教材、手帳（簡易型リーフレット）が相互対応しており、教育内容が連動することにより様々な媒体で同じことが伝達され、教育内容が繰り返し学習できるように工夫しています。

相談先などの情報についてはそれぞれの地域の窓口や機関の情報提供が必要なときには地域のリーフレット等を活用していただくことをおすすめします。

2) ゲートキーパー研修のファシリテーターについて

研修全体を通して、ファシリテーターに求められる視点は

- ・教育目標としての支援の知識や意識を伝えること
- ・受講者のスキルの向上を目指すこと
- ・上記を達成する方法として、研修内での体験やふりかえりを設計することになります。

研修では、参加者の主体的・能動的な関わりを大切にし、体験型プログラムとしてロールプレイ、グループワーク等を取り入れるなどして、プログラムの参加を通して、より良い対応を参加者が考えられることも大切です。したがって、演習を実践しながら、フィードバックやふりかえりも大切にすると良いでしょう。

また、講師を務めるにあたって、「自分は専門家ではないから教えられない」と感じる方もいると思います。しかし、良好なファシリテーションにおいては、プログラムを「参加者に教える」というよりは、むしろ進行をしながら「参加者と一緒にプログラムを通して学んでいく」という姿勢が重要となります。

3) ファシリテーターの役割

ファシリテーターはロールモデルでもあり、学習者が積極的に関与できるようにエンパワメントし、受講者の知識や経験レベルを踏まえたポジティブフィードバックや建設的なコメントを加えましょう。演習やディスカッションは自らの実践を振り返る機会や練習となります。

正しい答えを教えるということも大切ですが、一緒に学んでいくという姿勢を大切にしましょう。真面目な姿勢で、ユーモアはあってもわずか、スパイス程度に留めて、フィードバックは気付いたことすべてではなく、受け手が対処できる量（1つか2つ）を扱うと良いでしょう。

フィードバックにあたっては、受講者の気持ちに配慮し、受講者の利益になるか考えましょう。そして、良い、悪いといった評価・批判ではなく、具体的にどうしたら問題が解決するかを話し合うよう促しましょう。

また、受講者と対決姿勢はとらないように心がけ、例えば受講者が「意味があるのか？」などと質問されたら、「どのような点でそう思いましたか？」「やってみて普段の活動と違いはありましたか」、「上級者にはものたりないかもしれません」などと伝えてみるのも一つです。また、研修ではグループに目を向けて、沈黙的・依存的な参加者への介入として、例えば、「どんなことが話題になったか教えてくださいか？」などと伝え、意見の抽出をすることも役立ちます。また、それぞれの参加者が主体的に関われるように、「皆で意見を出し合ってください」と言って、それぞれの参加者への意見を促してみましょう。

4) 研修プログラムについて

ゲートキーパーにおける教育は基本段階からステップアップを図ります。基本スキルからの積み重ねで、徐々に対応技法を学ぶように声かけをしていきましょう。

また、想定される受講対象者に応じて教育プログラムを組みましょう。時間枠としては、1回の研修なのか2回以上なのか考慮し、いずれにしても段階的に教育を考えましょう。

そして、対象者の目的に応じてプログラムの内容を考えましょう。例えば、1) ボランティア等への基礎編、応用編など段階的な教育、2) 職場や医療など普段の業務での意識づけ、3) それぞれの領域を超え、ネットワーク構成員などが支援の対象領域を学ぶ、など、参加者の目的を考慮しましょう。

5) 研修目的の事前周知

ゲートキーパー研修は支援者としての内容を学ぶ機会です。一方、たとえば、自分の病気の理解のために来るような参加者がいるということも想定されます。事前に支援を学ぶプログラムであることを周知しておく必要があります。また、研修内外を問わず、普段からゲートキーパーへの普及啓発を大切にしましょう。「研修を受けないとゲートキーパーになれない」というように思っている方もおられます。

6) ゲートキーパー自身のセルフケア

ゲートキーパー活動をしていく時に、ゲートキーパー自身もストレスにさらされることがあります。様々なストレスを抱え、業務にあたっておられる可能性もあると思います。ストレス対処として、セルフケアも大切です。ぜひ、ご自身のケアも大事に過ごしていただけたらと思います。

セルフケアとして1) 自分のストレスに気づく、2) ストレスに対処する、3) 抱え込まず、孤立しない、という三つのことが大切になります。

過度のストレスにさらされてくると、さらに「身体面」・「精神面」・「行動面」で様々な症状が現れます。一例ですが、身体面では肩こり、頭痛、倦怠感、不眠、食欲不振や過食、発汗、アルコール・カフェイン・喫煙等への気持ちが増すなど、精神面では無気力感、集中力の欠如、イライラ・不安・怒り等のネガティブな感情や自責的な感情の増加傾向など、行動面では遅刻や欠勤が増える、仕事でミスが増える、人付き合いが悪くなる、攻撃的な言動が増えるなどさまざまな影響が現れることがあります。

ストレス対処の基本は以下の3つのRです（厚生労働省「こころの耳」より）。健康的なライフスタイルやストレス対処を生活の中に取り入れていきましょう。

- ・レスト（Rest）：休息、休養、睡眠
- ・レクリエーション（Recreation）：運動、旅行のような趣味娯楽や気晴らし
- ・リラックス（Relax）：ストレッチ、音楽などのリラクゼーション

研修においても、日常で取り入れられるようなストレッチやマッサージ、呼吸法、アロマなどのリラクゼーションや、健康的なライフスタイルなどの話題を取り上げたり、演習を取り入れるなどの工夫も良いでしょう。

また、信頼できる他者とのつながりも重要なストレス緩衝要因です。困難を抱えた時には相談することや支援へつながることを大切にして欲しいと思いますので、研修の時にもゲートキーパー活動をしていることへの労いの言葉をかけることや、自分自身のセルフケアや相談も大切であることを伝えていただくと良いです。

研修教材を活用したプログラムの基本要素

今回作成された「子ども編（親子対応）」「女性編（育児中）」「勤労者編」のテキスト、視覚教材等を活用して研修実施をする上で、典型的なプログラム構成を示しています。それ以外のシナリオを使用する場合でも参考にさせていただきますので、ぜひご活用ください。

(※研修用テキスト P166 と同様の内容となります)

1. オープニング

プログラムの趣旨や、進め方についての簡単な説明をします。

2. 視覚教材「悪い対応（ありがちな対応）」視聴

ゲートキーパー養成研修の各領域のビデオの悪い対応（ありがちな対応）を視聴します。

3. 「悪い対応」についてのグループワークでディスカッション

ビデオ視聴やロールプレイを通して、感じたこと、体験したことをグループでディスカッションします。

4. 全体フィードバック：各グループで出た意見を全体で共有します。

5. リーフレット（誰でもゲートキーパー手帳）やテキストを用いた講義をします。

6. 視覚教材「良い対応」視聴

ゲートキーパー養成研修の各領域のビデオの良い対応を視聴します。

7. 「良い対応」についてのグループワークでディスカッション

ビデオ視聴を通して、感じたこと、体験したことをグループでディスカッションします。

8. 「良い対応」のシナリオを活用したロールプレイ

グループ内でお互いに役割を交代してやってみるとよいでしょう。もし、時間がな
いときには視聴だけでも良いです。絶対的な「正しい対応」があるのではなく、参加
者全員が、「体験から考える」ことが目的である、と強調します。参加者におおよその
時間の目安も伝えてください。

9. 「良い対応」についてのグループワーク・ディスカッション

ビデオ視聴やロールプレイを通して、感じたこと、体験したことをグループでディ
スカッションします。

10. フィードバック

ビデオ視聴やロールプレイを通して、感じたこと、体験したことをグループでディ
スカッションをします。

11. 全体フィードバック

各グループで出た意見を全体で共有します。

12. クロージング

ロールプレイの役割を解除します。

例) お互いに拍手で労うなど。

ロールプレイ上の留意点

●ロールプレイにあたって

1. グループの初回のロールプレイでは、シナリオテキストをそのまま読みながらすすめると、「ロールプレイは得意でない」という参加者でも取り組みやすいでしょう。2回目以降は少し話を修正してすすめてもよいです。

2. 相談者と支援者のそれぞれの役割を経験できて役立ちます。

3. 演ずる人が「うまくいかない」と悩んでいる場合には、体験してみることが大切であって、うまくやることが目的ではないとエンパワメントしましょう。

●ロールプレイ後

1. まれに、役に入り込みすぎたり、過去の自分の体験と照合して、強い精神的反応（自責感、無力感）を起こす参加者がいます。それを避けるために、デロール（役割解除）が必要です。立ち上がってストレッチをしたり、深呼吸をしたりさせましょう。また、お互いに拍手で労うのもよいでしょう。ロールプレイ後のディスカッションは、デロールの役割もはたします。

2. 全般にわたって、ポジティブ・フィードバックにつとめます。茶化してはいけません。

3. グループの参加者からの感想を聞きます。

①はじめに、支援者役に感想を聞きましょう（負荷が一番高い役のため）
全般的感想、工夫した点、難しかった点、気づいた点。それを踏まえて、他の参加者にふってもいいです。

②次に、相談者役に感想を聞きましょう。

全般的感想、支援者の良かった点（相談者役の視点から）、支援者が改善するとさらに良くなると思われる点

③最後に、オブザーバーに尋ねましょう（4人グループの場合）

全般的感想、よかった点、改善するとさらに良くなると思われる点

●受講者からのよくある反応への対応

反応①：「難しかった」

返答例

“どんな点が難しかったですか？”

“初めてで演技をしながら、という難しさもあります。”

反応②：「かえって自信を失った」

返答例

“こうやって、相談者の立場になって悩んでみるのも、このロールプレイの目的ですから、ちょっと自信を失うくらいが、健全なのです。”

“思ったより難しい、というのがみなさんの感想です。”

“だからこそ、これからもゲートキーパーの役割を意識して、練習をしていってください”

研修時間に応じたプログラム例

ゲートキーパー養成研修を実施する上で、対象や地域の状況によって確保できる研修時間はそれぞれ違うことも想定されます。このため、基本要素も念頭におきながら、時間に応じたプログラム例を示しています。

あくまで例ですので、これらのプログラムも参考にしながら、これらの研修項目に加えて、地域の課題を取り上げることや、学習したいテーマを抱き合わせで入れることなど、研修実施にあたって柔軟な活用をしていただきたいと思います。

研修にあたっては、プログラムに様々な項目を入れ過ぎて、あわただしく進むよりは、項目を減らしても、ゆとりを持ってすすめて、参加者同士のディスカッション、交流なども大事にすると良いでしょう。

●全日～2日間実施の内容例

時間を十分にとれる研修会では、さまざまなゲートキーパーが知る必要のある内容の講義を深く学び、基本的な演習や、応用的な演習を組み込み、地域の支援についても学べることができます。

【研修項目】

1. 我が国の自殺の現状と対策 (第4版テキスト P5)
2. ゲートキーパーとは (第4版テキスト P17)
3. 自殺を考えている人の心理や状態 (第4版テキスト P21)
4. 自殺の危険因子と防御因子 (第4版テキスト P25)
5. ゲートキーパーとしての心得 (第4版テキスト P29)
6. 自殺の危険性のある人への対応：危機介入の4STEP
 - (1) STEP1 対象の認識:気づき (第3版テキスト P252)
 - (2) STEP2 初期対応：適切な心理的なはたらきかけ (第3版テキスト P253)
 - (3) 演習：温かみのある印象を与えよう (第3版テキスト P270)
 - (4) 傾聴のポイント (第3版テキスト P254)
 - (5) 承認の実践 (第3版テキスト P255)
7. 演習：傾聴ロールプレイ②聞かない対応 (第3版テキスト P272)
8. 演習：傾聴ロールプレイ③聴く対応 (第3版テキスト P272)
9. 演習：悪い対応（ありがちな対応）の動画視聴およびロールプレイ
10. 演習：良い対応の動画視聴およびロールプレイ
11. 問題解決、社会資源の活用と連携 (第3版テキスト P259)
12. アサーションについて (第3版テキスト P261)
13. 演習：アサーティブな伝え方 (第3版テキスト P287)

- 14. 連携・つなぎについて (第3版テキスト P262)
- 15. 支援の継続について (第3版テキスト P265)
- 16. ゲートキーパー自身のセルフケア (第4版テキスト P32)

※「第4版テキスト」「第3版テキスト」について

各項目に記載されている「第4版テキスト」とは、令和6年作成の、表紙が緑文字となっているテキストを指します。「第3版テキスト」とは、平成25年作成の、表紙が青文字となっているテキストを指します。

いずれも、厚生労働省ホームページにて閲覧・ダウンロードいただけます。
「ゲートキーパー養成研修用テキスト」とご検索ください。

●1 時間実施の内容例

1 時間程度の研修ではゲートキーパーのエッセンスを学べるようにすると良いでしょう。

1. 研修項目 1「我が国の自殺の現状と対策」（研修開催の背景等を含めて）
2. 研修項目 2～4 をゲートキーパー手帳等を活用し簡易的に説明
3. 研修項目 9「悪い対応（ありがちな対応）」の動画視聴
 - ・研修の対象者に合わせて使用する研修動画を選定し、動画内の悪い対応（ありがちな対応）編を視聴
 - ・2名1組となり、視聴しての感想、どんな点が悪い（ありがちな）対応であったかをディスカッションする
 - ・何組かからインタビュー
 - ・講師より悪い対応（ありがちな対応）の解説
4. 研修項目 6（2）「初期対応：適切な心理的はたらきかけ」の説明
5. 研修項目 6（3）演習「温かみのある印象を与えよう」の実施
 - ・演習の実施方法はテキストを参照
6. 研修項目 6（4）「傾聴のポイント」の解説
7. 研修項目 10「良い対応」の動画視聴
 - ・研修の対象者に合わせて使用する研修動画を選定し、動画内の良い対応編を視聴
 - ・2人1組となり、悪い対応との比較、どのような点が良い対応だったなどをディスカッション
 - ・何組かからインタビュー
8. 全体の振り返り
9. 研修項目 16「ゲートキーパー自身のセルフケア」の説明
10. まとめ

●2 時間～2 時間半実施の内容例

2 時間半程度の内容では、1 時間実施の内容に加えて、ゲートキーパーのエッセンス、基本演習、ロールプレイなどの演習を組み込むことができます。

1. 研修項目 1「我が国の自殺の現状と対策」（研修開催の背景等を含めて）
2. 研修項目 2～4 をテキストやゲートキーパー手帳等と併せて説明
3. 研修項目 9「悪い対応（ありがちな対応）」の動画視聴
 - ・研修の対象者に合わせて使用する研修動画を選定し、動画内の悪い対応（ありがちな対応）編を視聴
 - ・2 名 1 組となり、シナリオに沿ってロールプレイを行う。ロールプレイは、相談者役と支援者役を入れ替えて 2 回行う
 - ・ロールプレイを行なったの感想を話し合う
 - ・何組かからインタビュー
 - ・講師より悪い対応（ありがちな対応）の解説
4. 研修項目 6 (1)「対象の認識：気づき」の説明
5. 研修項目 6 (2)「初期対応：適切な心理的はたらきかけ」の説明
6. 研修項目 6 (3) 演習「温かみのある印象を与えよう」の実施
 - ・演習の実施方法はテキストを参照
7. 研修項目 6 (4)「傾聴のポイント」の説明
8. 研修項目 6 (5)「承認の実践」の説明

9. 研修項目 10「良い対応」のロールプレイ実施
 - ・研修の対象者に合わせて使用する研修動画を選定し、動画内の良い対応編を視聴
 - ・2名1組となり、シナリオに沿ってロールプレイを行う
 - ・ロールプレイを行なったの感想を話し合う。感想を話す際には支援者役が先に話す
 - ・相談者役と支援者役を入れ替えて再びロールプレイを行う
 - ・ロールプレイ後、再び感想を話し合う
10. 全体の振り返り
11. 研修項目 16「ゲートキーパー自身のセルフケア」の説明
12. まとめ

●3 時間～半日実施の内容例

3 時間～半日の研修では、地域の統計等の状況の内容と合わせて、ゲートキーパーのエッセンス、基本演習、ロールプレイなどの演習を組み込むことができます。十分な時間をとり、ゆとりをもって研修を進めることができます。

1. 研修項目 1「我が国の自殺の現状と対策」（研修開催の背景等を含めて）
2. 研修項目 2～4 をテキストやゲートキーパー手帳等と併せて説明
3. 研修項目 7「演習：傾聴ロールプレイ 聞かない対応」の実施
 - ・演習方法はテキストを参照
4. 研修項目 6 (1)「対象の認識：気づき」の説明
5. 研修項目 6 (2)「初期対応：適切な心理的はたらきかけ」の説明
6. 研修項目 6 (3) 演習「温かみのある印象を与えよう」の実施
 - ・演習方法はテキストを参照
7. 研修項目 6 (4)「傾聴のポイント」の説明
8. 研修項目 6 (5)「承認の実践」の説明
9. 研修項目 8「演習：傾聴ロールプレイ③聴く対応」の実施
 - ・演習方法はテキストを参照
 - ・1人が終わったときには、承認のメッセージを伝えることを説明
 - ・終了後、悪い対応との比較を含めてディスカッション
10. 研修項目 14「連携・つなぎについて」の説明
11. 研修項目 15「支援の継続について」の説明

12. 研修項目 10「良い対応」のロールプレイ実施
 - ・研修の対象者に合わせて使用する研修動画を選定し、動画内の良い対応編を視聴
 - ・2名1組となり、シナリオに沿ってロールプレイを行う
 - ・ロールプレイを行なったの感想を話し合う。感想を話す際には支援者役が先に話す
 - ・相談者役と支援者役を入れ替えて再びロールプレイを行う
 - ・ロールプレイ後、再び感想を話し合う
13. 研修項目 12「アサーションについて」の説明
14. 研修項目 13「演習：アサーティブな伝え方」の実施
 - ・演習方法はテキストを参照
 - ・各デモンストレーションを実施した後、2人1組になって演習
 - ・攻撃的、非主張的、アサーションの順に行う
 - ・振り返り、感想の共有
15. 全体の振り返り
16. 研修項目 16「ゲートキーパー自身のセルフケア」の説明
17. まとめ

ご参考資料

【ご参考】視覚教材上映時間

下記に、今回作成された視覚教材に加えて、これまでの視覚教材の時間や登場人数を示しました。それぞれの視覚教材を活用する際に参考にしてください。

■ 2024年版

	悪い対応	良い対応	解説	登場人数
子ども編（親子対応）	3分36秒	13分9秒		2名
女性編（育児中）	3分44秒	14分25秒		2名
勤労者編	3分26秒	11分45秒		2名

■ 2011-13年版（第1～3版）

	悪い対応	良い対応	解説	登場人数
一般編	3分03秒	5分33秒	3分56秒	2名
家族編	6分35秒	10分28秒	10分28秒	2名（3名）
勤労者編	4分22秒	13分56秒	3分26秒	3名（4名）
民生委員編	5分59秒	20分34秒	3分42秒	2名（4名）
相談窓口編	6分8秒	19分01秒	3分43秒	2名（3名）
学生相談編	3分34秒	9分44秒	9分21秒	2名（3名）
法律相談編	8分53秒	15分00秒	9分9秒	2名（3名）
保健師編	5分18秒	17分39秒	3分43秒	2名（4名）
薬剤師編	5分02秒	12分23秒	9分05秒	2名（4名）
医療機関編	5分57秒	22分27秒	3分29秒	4名（5名）
避難所編（災害発生直後）		11分32秒	6分29秒	3名

避難所編（災害発生数か月後）		11分50秒	6分31秒	3名
仮設住宅編（高齢者対応）		14分55秒	7分25秒	3名
仮設住宅編（ご遺族対応）		13分19秒	6分50秒	2名
仮設住宅編（サロン活動対応）		5分17秒	7分25秒	2名
知人・友人編（災害発生直後）	3分00秒	6分42秒	6分02秒	2名（3名）
知人・友人編（災害発生数か月後）	3分17秒	8分00秒	6分43秒	3名
アルコール依存編	4分20秒	10分09秒	11分58秒	2名

※表内「登場人物」欄に記載されている人数は、主要な登場人物の数、（）内の人数は、動画内に登場するすべての人の数です。

ロールプレイを実施する際の、最低人数・最高人数としてご参照ください。