

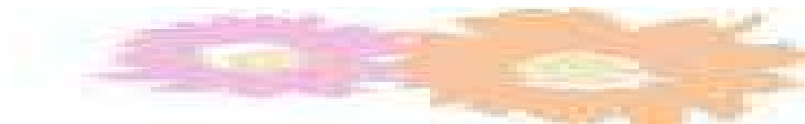


理容組合ゲートキーパー (こころサポーター)研修会

こころお元気ですか？

～カットをしながら、気づく・聴く・つなぐ～

茅ヶ崎保健福祉事務所
保健予防課 中込昌也





本日の内容

- ところで、ゲートキーパーってなんだろう
- 知っておきたい自殺対策の基礎知識
- 話の聴き方を学ぶ
- 私たちができることを考えましょう


こころサポーターって何？

こころサポーターとは、こころに不調を抱える方、自殺に傾く人のサインに気づき、対応することができる人、「ゲートキーパー」のことです。
(神奈川県では「こころサポーター」の名称を使っているところもあります)

どういう人がこころサポーターになることができるのかというと・・・

次のスライドの人たちです・・・。





理容室(師)がゲートキーパーになりうる理由

- 多くの方が定期的に利用する(リピーターが圧倒的に多い)
- 利用者の表情等の変化に気づく程度の親密度がある
- 接客の中で自然な会話がある(理容師は聴き上手)
- 利用することそのものにリフレッシュ感やリラクゼーション感を感じられる
- 雑誌を読んだりする適度の待ち時間がある

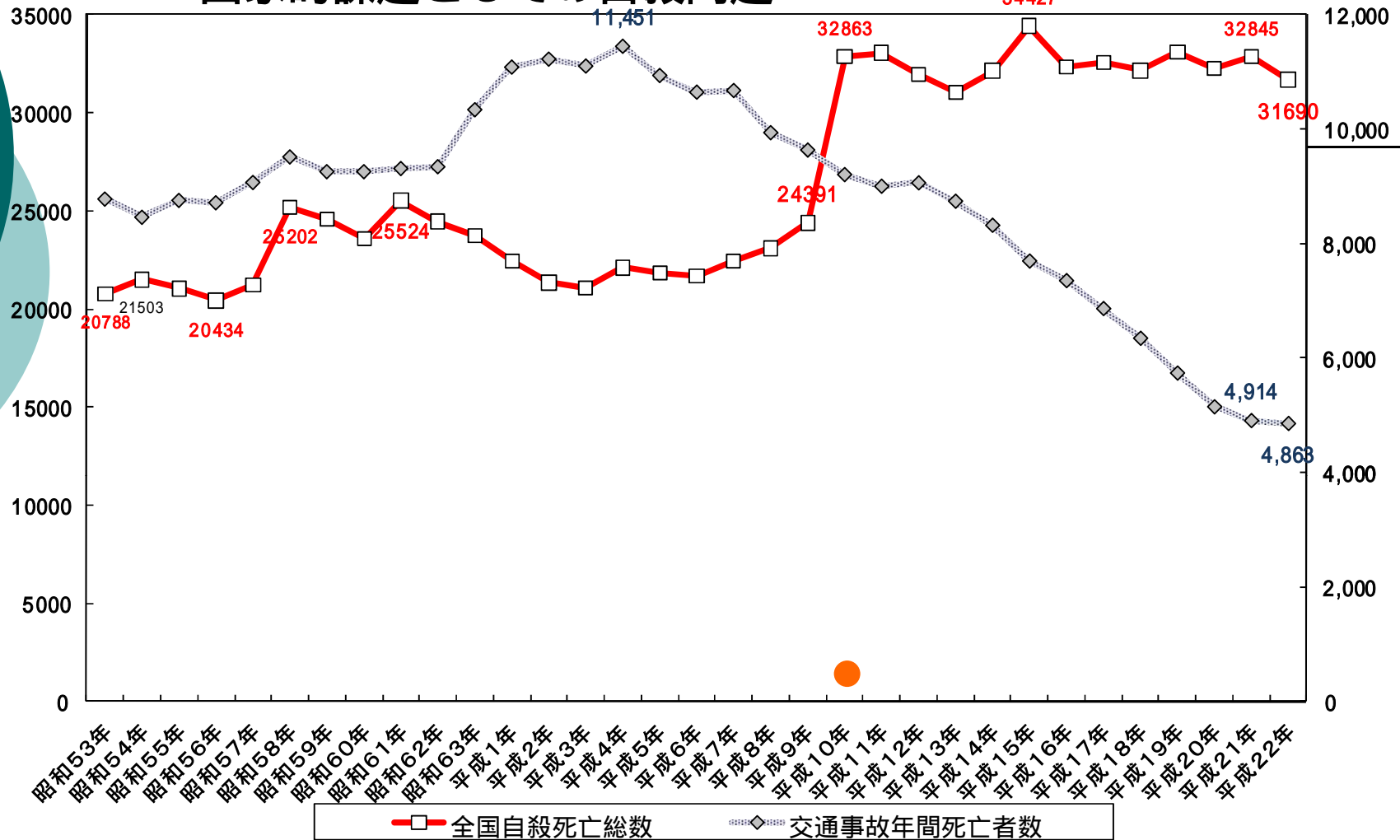


自殺による死亡者は、14年連続で、

3万人 を越えている

- ・平成23年中における自殺者の総数は、
30,651人 (警察庁調べ)
- ・毎日84人、約17分に1人
- ・交通事故による死亡者(4,611人)の **6.6倍**

国家的課題としての自殺問題



1998年に自殺者は3万人を超え、以後13年連続で3万人台を継続。
 1998年以降、毎年約14万人が新たに自死遺族となっている。
 2006年時点で生存する自死遺族数を35年間遡って推計すると300万人。

神奈川県 の 自殺 の 現状

1 自殺者数

自殺者は1,890人（平成22年人口動態確定数）で全国47都道府県の**第3位**。

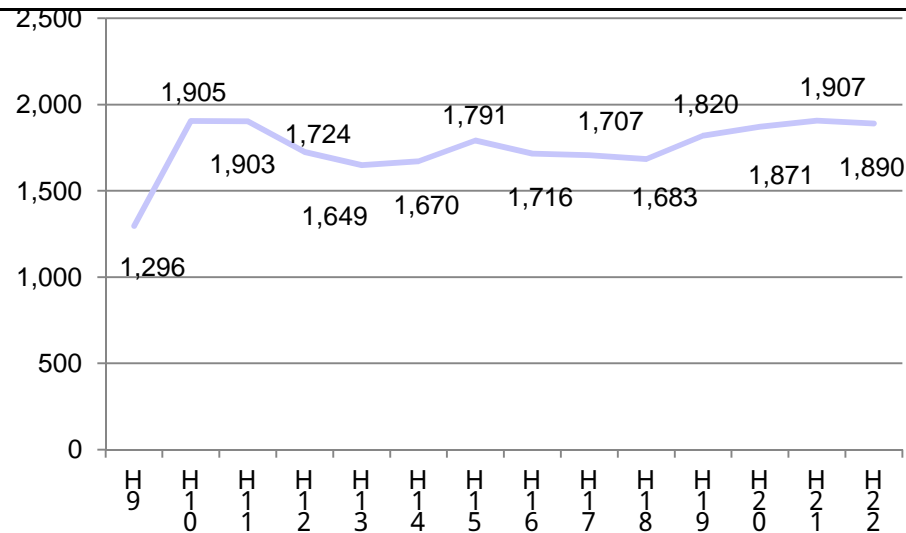
同年の交通事故死亡者の約10倍

横浜市：788人

川崎市：308人

相模原市：139人

その他県所管域：655人



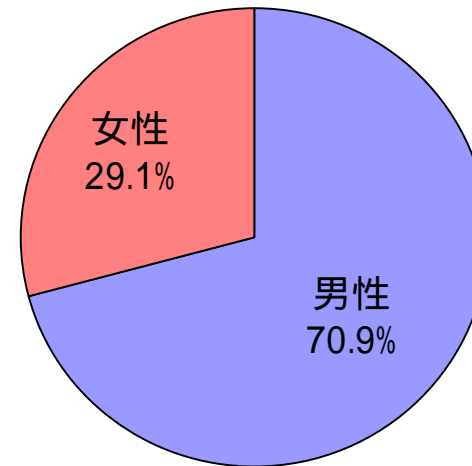
2 自殺死亡率

自殺死亡率（人口10万人対の割合）は21.2で全国47都道府県の**第39位**。

3 性別

男性は1,340人、女性は550人
自殺者の7割を男性が占める。

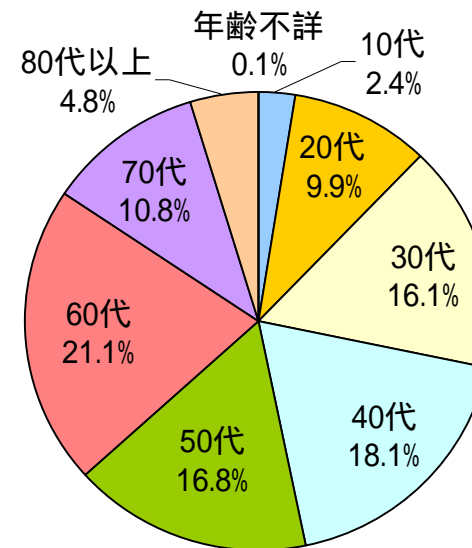
性別



4 年齢別

60代が最も多く、次に40代、
50代、30代の順。
(ちなみに、10代後半から30代の死
亡原因の1位は自殺)

年齢別





国の自殺対策

- 自殺対策基本法（平成18年施行）
- 自殺総合対策大綱
（平成19年策定、24年見直し）

（基本認識）

自殺は、その多くが追い込まれた末の死

原因を見てみましょう

自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題

相談していない人がたくさんいる

自殺を考えている人はサインを発していることが多い

身近な人は気づくこともできる

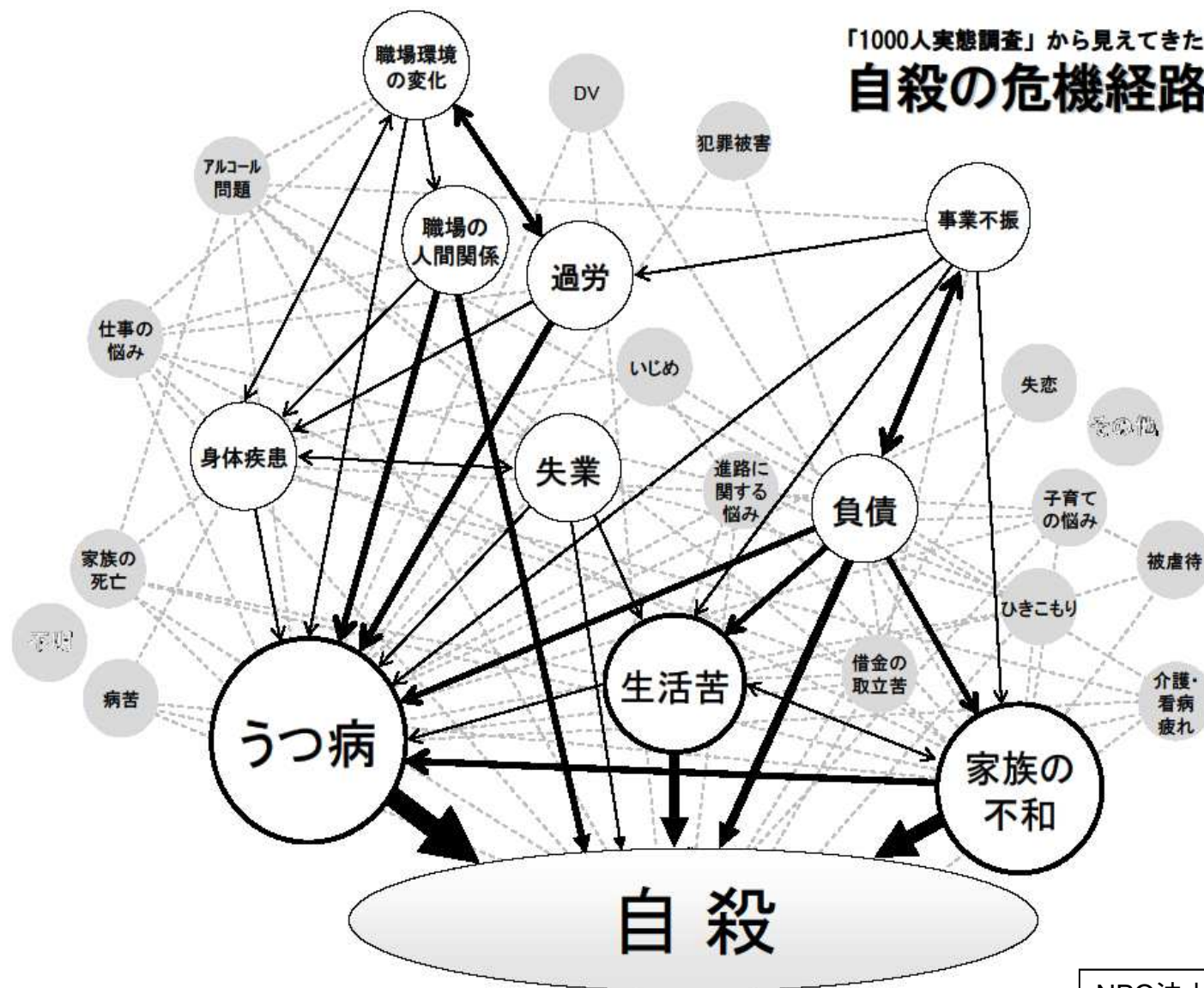


自殺の原因と考えられるもの

- 健康問題(身体疾患・精神疾患など)
- 家庭問題(夫婦・家族不和・子育て・介護)
上記は高齢者の自殺の原因の上位を占めている。
- 経済問題(生活苦・借金・多重債務)
- 労働問題(過重労働・失業・パワハラ等)
- 人間関係(離婚・失恋・いじめ等)

きっかけはひとつでも、長期化することで複雑に絡み合って、うつ状態(うつ)に追い込まれることが多い。

「1000人実態調査」から見てきた
自殺の危機経路



NPO法人ライフリンク
「自殺実態白書」2008年

～ 自殺に対する基礎知識 ～

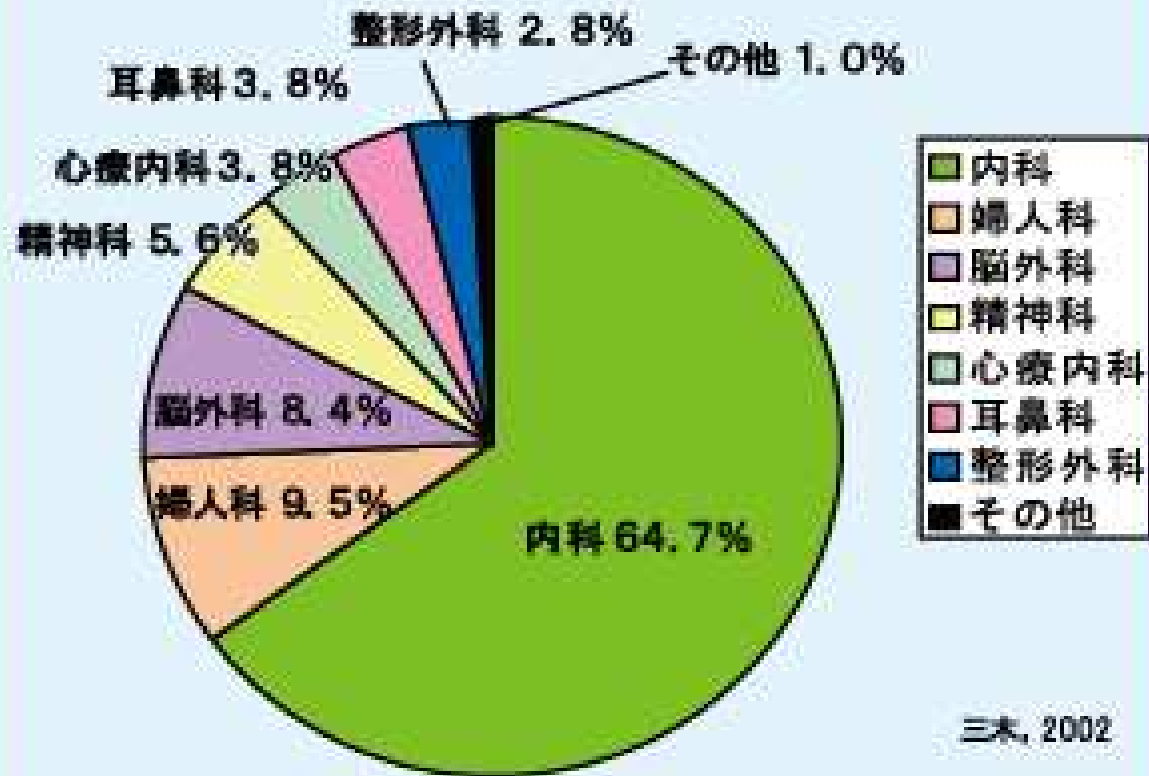
- 亡くなった方の多くは、直前にこころの病(うつ病等)にかかっていた…との調査結果があります
- 自殺の原因は、健康問題、経済・生活問題、家庭問題など、さまざまな要因が重なり合っています
- 皆さんが接する方の中にリスクのある方もいます
- 遺族の思い、皆さんも体験されていませんか？
- 自殺未遂者は既遂者(亡くなった方)の10倍以上
- 飲酒が自殺に傾く行為を後押しすることがあります

自殺者のほとんどは こころの病を抱えていた

疾患分類	頻度
うつ病、躁うつ病など	30%
依存症など	18%
統合失調症など	18%
器質性精神障害	6%
不安障害・身体表現性障害	5%
適応障害	2%
その他の精神疾患	5%
パーソナリティ障害	13.0%
精神科疾患なし	2%

1959年から2001年に世界各国から発表された論文を基に、
15,629人の自殺者について分類されたもの(Berloloら, 2002)

うつ状態の患者の初診診療科





うつ病とはどんな病気か

- 一生涯に15～16%くらい罹患する身近な病気
- 原因: ストレスによって脳内の神経伝達物質の働きが悪くなることによるバランスの乱れ?

治療すべき病気であり、怠けや気の緩みではない。

治療: 薬物療法と休養が基本

注意点: 症状が重くなると気持ちの沈みが深くなったり、こころの視野が狭くなり、死を考えるようになる

～こころや身体の症状やサインは次のスライドを参照～

気づきのサイン 1

うつ病のサインの例

本人の訴え

眠れない、毎日の生活に充実感がない
楽しんでできてきたことが楽しめない
楽にできていたことが億劫になった
自分が役に立つ人間だと思えない
訳もなく疲れた感じがする
死について何度も考えることがある
気分が落ち込んで自殺について考える

家族が気がつくサイン

口数が少なくなる
明け方や休日明けに調子が悪そうである
遅刻・早退・欠勤（欠席）が増える
好きなことにも興味を示さない
食欲がない
急にずぼらになったように見える
だるさを訴える

これらの症状は単なる怠けや気の緩みではなく、ガソリン切れのサインであり、身体の一部が故障した状態です

気づきのサイン 2

発言

「死にたい」、「いなくなってしまうたい」、「終わりにしたい」

態度、様子

長く考え込んでいる、元気がない、身だしなみに構わない、
生活の変化（生活パターンの変化、不規則な生活、嗜好の変化、
大量飲酒）

行動

身辺整理（仕事、財産、大切なもの）、突然の訪問や電話、
大勢を前にしての自己開示や告白、いさかい・トラブル、
徘徊・放浪、失踪

河西千秋著「自殺予防学」より



自殺の危険因子

絶望感、無力感、自殺念慮

自分自身の健康状態に関してなげやりな態度

過去に自傷行為、自殺未遂があった

親しい人と別れた、死別した

仕事を失った

孤立、サポートがない

こころの病

がんや慢性の病気

身体の機能を失っている

あふれる情報



疲れた～あ



心身は一体

- ・「病は気から」
- ・心配事が続くと身体の調子も悪くなる
- ・身体が不調なときは気持ちもすぐれない
- ・こころの疲れが、身体の症状として現れたり、行動に現れることもある

自殺の問題



- ・様々な理由や要因が関係して生じる
- ・そのひとつにメンタルヘルスの問題がある

ストレスとは？


ストレスとは・・・刺激に対する個人の反応

例) 苦手な人と仕事をしたときに、体調不良となる

自分が苦手な人・・・ストレッサー

体調不良 = 胃痛・・・ストレス状態





代表的なストレスナー(その1)

- 人間関係(苦手な存在)
- 死別(近親者・恋人・ペットなど)
- リストラ(配置転換・降格・減給など)
- 不況・経営不振
- 事故(被害者・加害者・目撃者など)
- 天災(台風・地震など)
- 火災
- その他(失望・挫折など)



代表的なストレスター(その2)

(一見よいことのように見えることでも、ストレスターになり得ます)

- ・結婚(自分・子ども)
- ・新築・転居
- ・昇進
- ・妊娠・出産
- ・願望の達成
- ・そのほか、成功・合格など人生の転機となるような事柄

身体症状

- ・不眠・食欲不振
- ・めまい・嘔吐・動悸
- ・息切れ・便秘・下痢
- ・頭痛・血圧の上昇
- ・不整脈
- ・感冒症状（免疫の低下）持病の悪化等



精神的な症状

- 不安・イライラ・集中力の低下・食欲のコントロールの低下
- ・抑うつ気分・怒りっぽい・忘れっぽい等

行動面

- 仕事のミスや事故・能率の低下・落ち着きなく動き回る・遅刻、早退、欠勤・過食や喫煙、飲酒量の増加等

The background features six circles arranged in two rows of three. The top row consists of one white circle with a light purple outline on the left, and two solid light purple circles on the right. The bottom row consists of two solid light purple circles on the left, and one white circle with a light purple outline on the right. The text is centered over these circles.

こころの声に寄りそう

傾聴について学んでみよう



第一印象は大切

- 第一印象はどこで決まる？

- 表情・しぐさ 55%
- 話し方 38%
- 言葉 7%

- 大切なのは・・・

- 全体的なイメージ・雰囲気
- 髪型や服装 穏やかな微笑み
- アイコンタクト 言葉かけ
- 話し方や声の大きさ・スピード



傾聴とは (鏡に向かっての会話ですが)

- 「聞く」(Hearing)と 「聴く」(Listening)こと
- 聴く: 耳と目と心で(字のごとく…) そして共感
- あいづちを打つ
- 批判せず、相手の言葉や思いを繰り返す
- 相手の訴えを理解してはっきりさせる
- 「でも」など、相手の言葉をさえぎる言葉を使わない
- すべての接客の基本も傾聴にあるのかも…



傾聴(話の聴き方)のコツ

言語的 コミュニケーション

あいづち

「大変でしたね」

「そうだったのですか？」

「それはつらかったですね」

非現語的 コミュニケーション

- 頷き
- 笑顔
- アイコンタクト

理容業を通じてできること

- 日常の仕事の延長で、無理なくできる範囲で！
- 洗髪やカットをしながら、会話等を通して
お客様の「髪の疲れ」と「こころの疲れ」を癒す
- 髪のハリがない、顔色が悪い、元気がない、
不安や悩みがある、など、普段とちがう様子に
気づいた場合・・・話を聴く、無理のない程度の情報提供
疲れた方に「頑張って」は避けた方がよいことも・・・
- 待ち時間に読めるようなメンタルヘルスの
リーフレット等を店に置き、情報提供

～ お帰りの際の「またお越しく下さい、お待ちしております」の
言葉かけ～

Q & A

○ 疲れた方に、「頑張って」ではない声のかけ方は？

- ・頑張れないときも ありますよね
- ・そういう時は 無理しない方がいいかもしれませんね
- ・無理せず 休んでくださいね
- ・相談できる方はいますか？



明日からできること(普段の仕事のなかで…)

最近身体の調子はどうですか？
食欲はありますか？
よく眠れていますか？

- これらの声かけを、お客さまにしてみてもはどうでしょうか？
- ここから、あなたの気づきが始まるはずです…。
- いつもと何かと違う…と思ったら、まずは相談をすすめてみてもよいのでは？



まとめにかえて 1

- 自殺対策とは、自殺で亡くなる方を減らすことだけではありません
- ゲートキーパーとしての皆さんの役割は、「暮らしやすい町・安心・安全なまち」をめざして「まちづくり」をするため、声をかけあい地域での絆を深めることです (防犯活動も同じです)
- そのためには、皆さんが**日常の仕事**や生活の中で、**気づき・傾聴・つながり・見守り**を続けることです



まとめにかえて 2

- 皆さん自身のこころの健康を気遣いましょう
- つらくなったら、1人で悩まず、誰かに打ち明けましょう
- がんばっている自分をほめたり・ご褒美をあげましょう(趣味を楽しみましょう！)
- 皆さん自身が無理をしないよう

- 地域の癒しの場、こころの「オアシス」としての理容店を



「大切な人の悩みに気づいてください」の回答 こころサポーターの皆さんへの質問



(初級編)

問1: 神奈川県の上自殺者数は1800人強であり、交通事故死の約10倍である

問2: 悩んでいる人はそっとしておいてあげた方がよい ×

問3: 悩んでいる人はサインを発していることが多い

(中級編)

問4: 自殺は追い込まれた末の死である

問5: 自殺の危険性のある人に、相談窓口や専門家等の支援に関する情報を提供することは大切である

問6: 『死にたい』と言われたら、できる限りその話に触れないようにする ×



(上級編)

問7: 『死にたい』と言われたら、具体的な計画があるかなど危険性を確認することが大切である

問8: 自殺の危険性がある人はさまざまな問題を抱えていることが多いので、話を聞いた人も1人で抱え込まず、複数の仲間や関係機関が連携・協力していくことが大切である

問9: 自殺の危険性のある人が悩みをアルコールで紛らわせているような場合には、危険性が高い



ご清聴ありがとうございました

これからも一緒に・・・地域のゲートキーパー
(こころサポーター)として
よろしくお願いいたします

～ご相談があれば、各保健福祉事務所・保健所の
精神保健担当に声をかけてください～



『気づいてください！体と心の限界サイン』 9都県市「自殺対策キャンペーン」統一標語