



## 精神保健福祉ボランティアステップアップ講座

地域で必要とされる人材とは ～誰もが住みやすい街を目指して～

心に病を持つ方等が、気楽に集まれる居場所（フリースペース）で活動するボランティアのステップアップ講座。精神保健福祉ボランティア「すばる」が今学ぶべきことと自殺対策におけるゲートキーパーについてお話していただきました。

- ★ 日 程 平成30年11月22日（木）午前10時から11時30分
- ★ 場 所 日進市中央福祉センター 2階 視聴覚研修室
- ★ 対 象 精神保健福祉ボランティア「すばる」の会員
- ★ 講 師 ひいりんぐ工房 とぼす 臨床心理士 西野 敏夫氏
- ★ 受講者 9名（障害者相談支援センターの相談員7名、市職員1名も参加）

\*\*\*\*\*

### 精神保健福祉ボランティア「すばる」が今学ぶべきこととゲートキーパーについて



- ☆ オープンダイアログについて
- ☆ ハームリダクションについて
- ☆ ユマニチュードについて
- ☆ ハウジングファースト+当事者研究について
- ☆ 8050問題について
- ☆ 12ステップ・プログラムについて
- ☆ 死亡する人一生まれる人=30万人。  
毎年30万の人口が減っている。  
(春日井市、豊橋市の人口と同じ)

### 精神保健福祉ボランティア『すばる』が気をつけておかないといけないこと

- ☆ 困っている人を何とかしてあげなきゃと思わないこと。10困っているのを8にしてあげればよい。支援する人は10解決してあげなきゃいけないと思ってしまう。10が8に軽減されるだけで日常生活していける。第三者が勝手に困っていることをとり上げてはだめ。新しい困りごとを作ってしまう。
- ☆ 自殺を考えている人への声掛けについて
  - ① 予防（死にたくなると打ち明けられた時の声掛け）
  - ② 危機介入（死のうと思うと打ち明けられた時の声掛け）
  - ③ なんとか助かった人（自殺未遂者への声掛け）
- ☆ ゲートキーパーについて  
ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（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）を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人。かかりつけ医、看護師、教員、相談窓口担当をはじめ、町内会担当者、民生委員、理美容師にも研修を行っている。
- ☆ すばるの会員が活動中に気をつけること  
活動中に会話してて、ちょっと違和感を感じたら、会員の誰かに声をかけ、会話を共有し、様子を見ながら声掛けをする。困った場合は障害者相談支援センターに連絡する。



専門的な少し難しいお話でしたが、立ち上げから6年目を迎える『すばる』にはとても為になるお話でした。ゲートキーパーについては、異変に気づいたら、怖がらず嫌わず、話を聞いてあげ、障害者相談支援センターにつなげてもらう。すばるのスタッフが活動の場や地域でゲートキーパーとなっていたらとよいというお話でした。