



よしなが ようこ
吉永 洋子 さん

全国自死遺族総合支援センターに所属。
同センターで研修会やゲートキーパー養成講座の講師を務めている。

自殺のスイッチは誰もがもっています

まずは自分自身のゲートキーパーに

追い詰められた末の自殺

人間は、生きていく中でさまざまな悩みや不安を抱えたり、問題に直面したりすることがあります。そこで行き詰まってしまおうと最終的に「自殺するしかない」と考えてしまうようになり

ます。でも、その問題から少し距離を置くことができれば「そこまで悩むことじゃなかった」と思えるようになります。そのため私たちは、悩んでいる人が気持ちや問題の整理をつけられるよう、話を「聴く」必要があるんです。悩んでいる人は、誰かに心の内を明かしてみてほしいです。

この活動をしていて、どのような人でも「自殺のスイッチ」をもっていると思えました。そう考えると、自殺がなくなることは難しいと思います。

「聴く」ことが大切で大変

悩みを抱えている人の中には、誰かに弱音を話したり、相談したりすることが恥ずかしいと考えている人がいます。そういう人の場合は、やはり身近な人が変化に気付き、話を聴けたら一番良いですね。

声掛けの仕方にもいろいろあります。例えば「自分なんて、いなくなった方がいいんだ」と言う人への声掛けの場合、「何言ってる

の。そんなこと言っちゃだめだよ」という説教型「考えすぎだよ。ゆっくり眠れば大丈夫だよ」という慰め型「そんなふうを考えているんだ。どうしてそう思うの？」といった気持ち理解型などです。この中で選択してほしいのは気持ち理解型。悩みを抱えている人にそれを打ち明けてもらうのはとても難しいことなんです。相手の心に寄り添い、気持ちや考えに共感して話を聴くことが重要です。説教型や慰め型のように、自分の考えを言うことは相手を思うと、つい誰もがやっ

てしまいがちですよ。でも、これは「一方的」なんです。

また、話を聴くにも「コツ」があるので、始めはうまくいかないかもしれません。そういう場合は「SOSを出してほしい」という雰囲気を作ればよいんです。もし話をしてくれたら「聴いて」ください。ここで大切なことは、問題を聞き手が一人で背負い込んではいけないということです。その人にとって自分よ

り話やすそうな人がいるときは、話をつなげばいい。人に話したくないようであれば「こういうところがあ

自らのゲートキーパーに

御前崎市にも「ゲートキーパー」と呼ばれる人がいます。これは、自殺の危機にある人に初期介入をして自殺を未然に防ぐ人のことです。でも、実際に皆さんがゲートキーパーとなつてすぐに活動を始めるのは現実的ではありません。そこで、いま私たちにできることは「自分が自分自身のゲートキーパーになること」だと思えます。他人にSOSを出すことができない人が、他人のSOSを聴くことはできませんよね。まずは誰かに悩みや弱音を話してみましよう。

皆さんも一人の人間です。悩んでいる人のすべてのSOSに対応することはできません。だからこそ、私たち一人一人ができることがあるのではないのでしょうか。



▲市が開催した養成講座

悩んでいる人の支えになりますか

市では、ゲートキーパー養成講座を開催しています。講座は、申し込みのあった地域団体などから指定された会場に講師が出向き、スライドや資料を使って「気付き」「声を掛ける・聴く」「つなぐ」「見守る」などゲートキーパーの役割について説明します。時間は、講座1回につき60分〜90分になります。

誰も自殺に追い込まれることのない社会を一緒に目指しましょう。

対象者 本市に在住・在学・在勤のおおむね10人以上の地域団体など

費用 無料

講師 福祉課職員

※申し込み方法などの詳細は、照会先へお電話ください。

照会 福祉課

☎0537-1121