

資料 1

ゲートキーパーとは？

～自殺についての基礎知識～



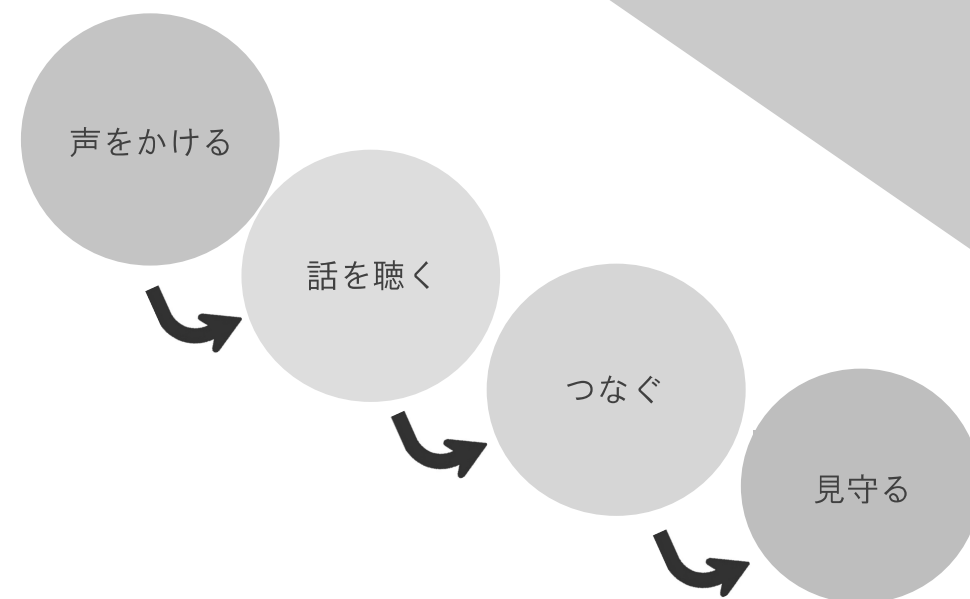
『自殺』と『自死』の違い

自死・自殺の表現に関する3原則(「自死・自殺」の表現に関するガイドライン)

- (1) 行為を表現するときは「」を使う
- (2) 遺族や遺児に関する表現は「」を使う
- (3) 「追い込まれた末の死」として、プロセスで起きていることを理解し、「自殺した」ではなく「自殺で亡くなった」と表現する

元気がない人や落ち込んで
いる人に気づいた時

ゲートキーパー



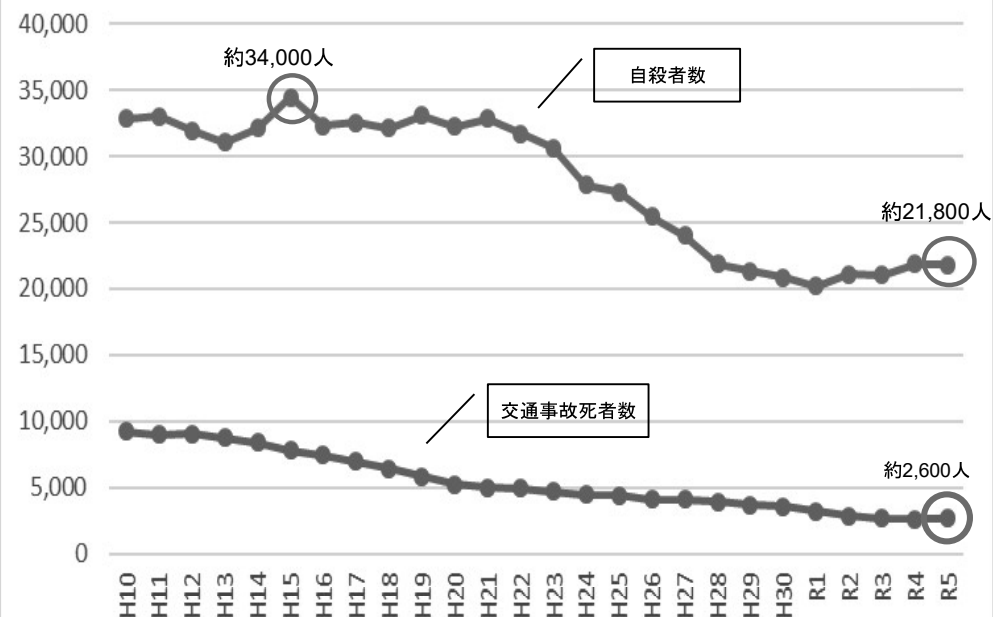
『自殺』と『自死』の違い

自死・自殺の表現に関する3原則(「自死・自殺」の表現に関するガイドライン)

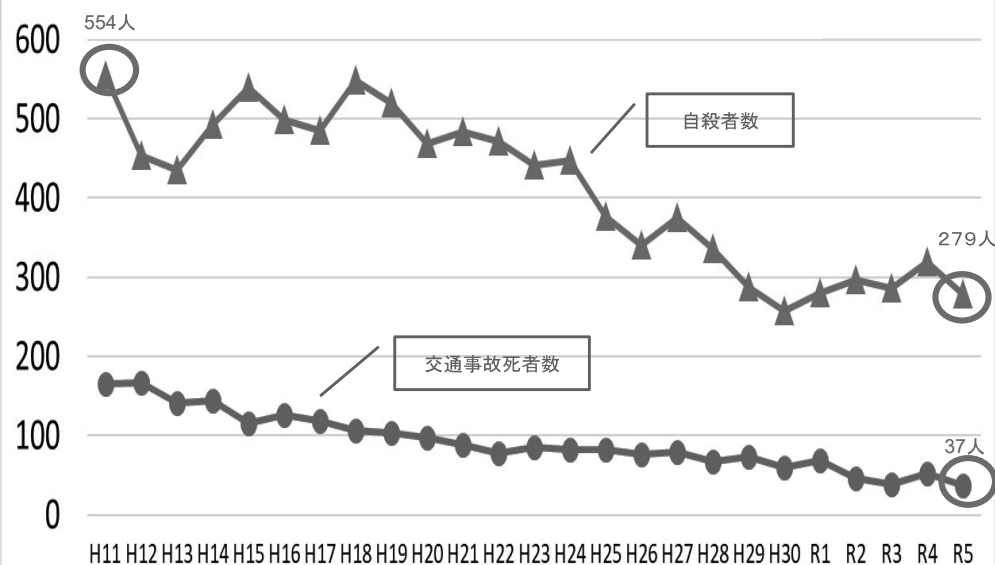
- (1) 行為を表現するときは「 自殺 」を使う
- (2) 遺族や遺児に関する表現は「 自死 」を使う
- (3) 「追い込まれた末の死」として、プロセスで起きていることを理解し、「自殺した」ではなく「自殺で亡くなった」と表現する

自殺の現状

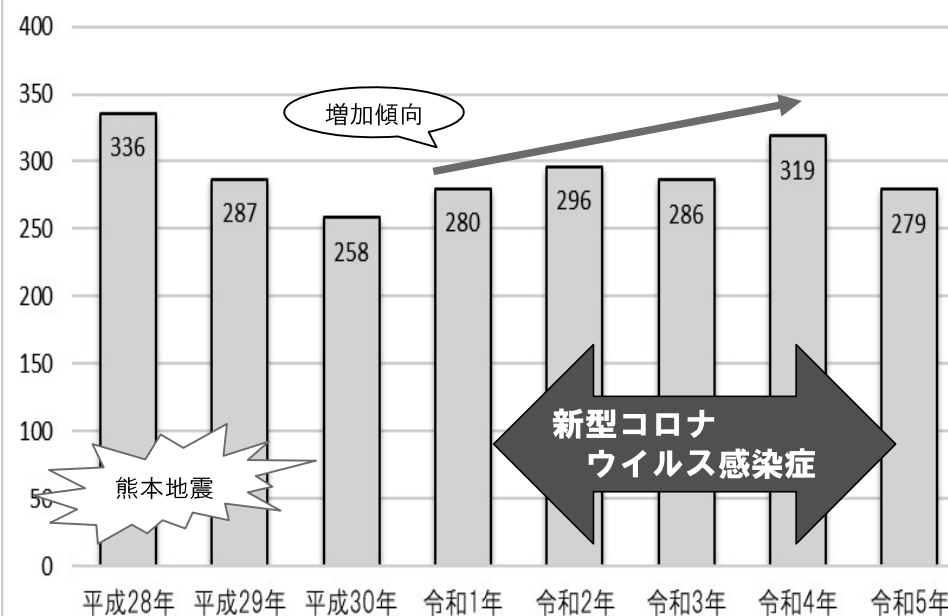
全国の自殺者数と交通事故死者数の推移



熊本県内自殺者数と交通事故死者数



熊本県の自殺者数



自殺に関する様々な考え

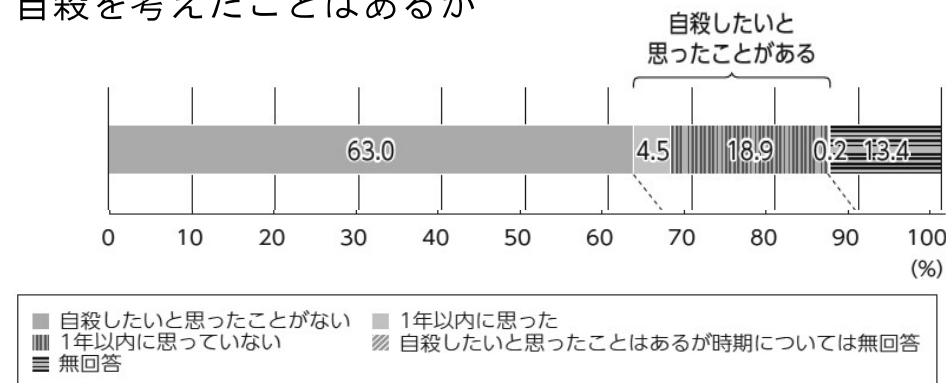
②自殺しようと考えている人は本当に死にたい
と思っているし、死ぬことを決心している？

【自殺を考えている人のところ】

- 問題を抱えて無力感、絶望感にとらわれている
- 今の状況を「抜け出したい」「終わらせたい」という気持ちが「死にたい」という気持ちに変わってしまう
- 追いつめられて、自殺することが唯一の解決方法だと思い込んでいる
- 自殺を考える一方で、心のどこかで助けや救いを求めている

①自殺は一部の特別な人だけに起こることで、
自分達には起こらない？

自殺を考えたことはあるか



内閣府「自殺対策に関する意識調査」より

③悩んでいる人の前で、自殺の話をする、寝た子を
起こし、かえって自殺に追い込んでしまう？

根拠のない誤解とされています。

死にたい思いについて聞いてもらうことで、一時的に衝動性が低くなり、自殺の危険性が低くなるとされています。

自殺を考えているのではないか？と思ったときには率直かつ真摯に尋ねてみる必要があります。

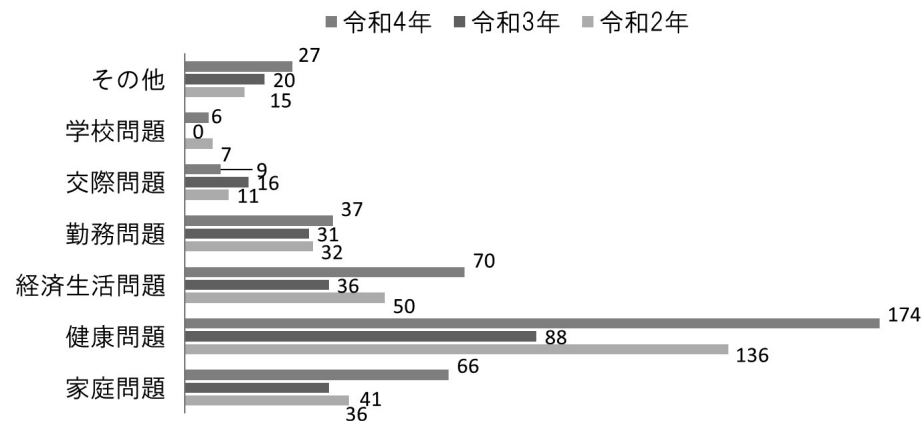
④「自殺する」と口にする人は、他人の注意をひきたいだけなので、本当に自分を傷つけることはない？

根拠のない俗説とされています



⑤自殺は予防することができる？

原因特定者の自殺の要因



警察庁自殺統計をもとに作成

心理的視野狭窄

死

どうしたらよいでしょう？

- 見て見ぬふりをせず、声をかけてみましょう。
- 相手が話さなくても、いつでも話を聞く用意があることを伝えてみましょう。
- 相手の話にじっくり耳を傾けましょう。
- 良し悪しの判断をせずに話を聴きましょう（傾聴）
- 孤立させないようにしましょう。
- 相談機関があることを伝えましょう。

