



自殺を考えている人の態度やサインと 大学生としてのゲートキーパーの役割

大学で会う友達、
一緒に遊ぶ友達、
仲が良い友達に対して
私にできること。



大学生ゲートキーパー

- ・自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人のこと
- ・「命の門番」とも位置付けられる人のこと



〈自殺に至るプロセス〉

〈ストレスの高い状態〉

- ・**学校問題** 勉強、課題
人間関係、留年
- ・**健康問題** 病気の悩み
- ・**就職活動の失敗**など

うつ状態

自責
焦燥
絶望 など

自殺の計画

自殺手段の確保

自殺企図

大学生ゲートキーパーとして、
**自殺を考えている人の
態度やサイン**
に気づくことが重要

「生きたい」

「死ぬしかない」

一部引用:大田区HP「自殺に至るプロセス」(2018)

〈うつ病の症状〉

〈自分で感じる症状〉

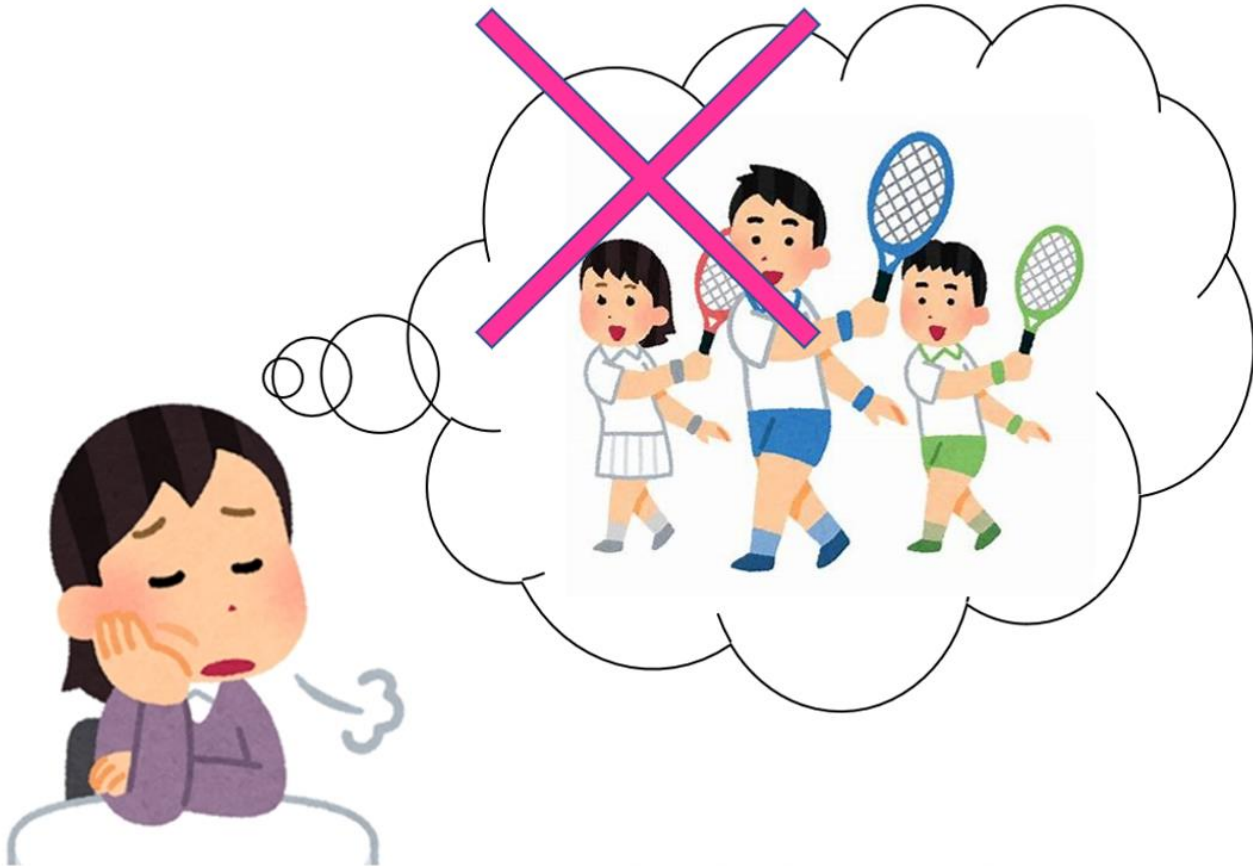
- ・憂うつ
- ・気分が重い
- ・気分が沈む
- ・集中力がない
- ・物事を悪いほうへ考える
- ・2週間眠れていない

〈周りから見てわかる症状〉

- ・表情が暗い
- ・涙もろい
- ・落ち着きがない
- ・飲酒量が増える

〈自殺を考えている人の態度やサイン〉

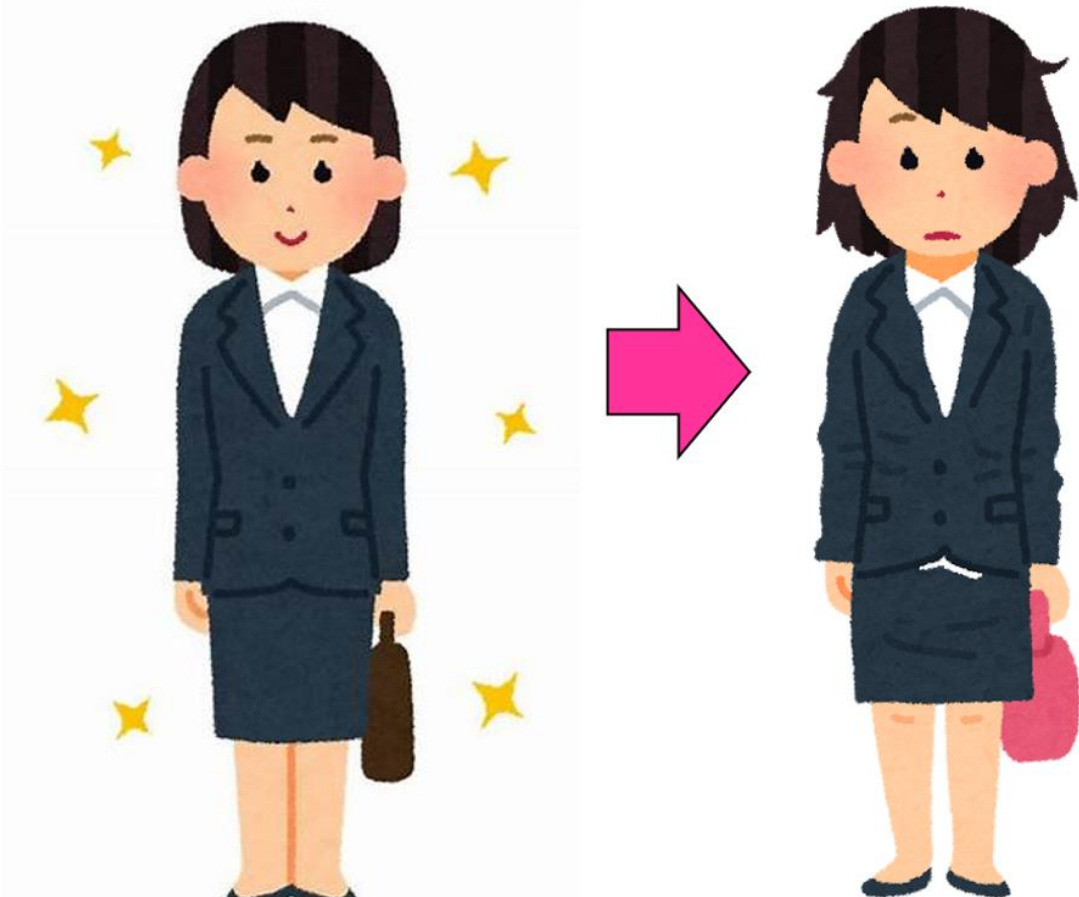
- ① 趣味・サークルの興味が失う ② テストの点数が急に落ちる



参考文献：中央労働災害防止協会 厚生労働省（2007）

〈自殺を考えている人の態度やサイン〉

③ 服装・ヘアスタイルの変化



④ 講義に集中できない



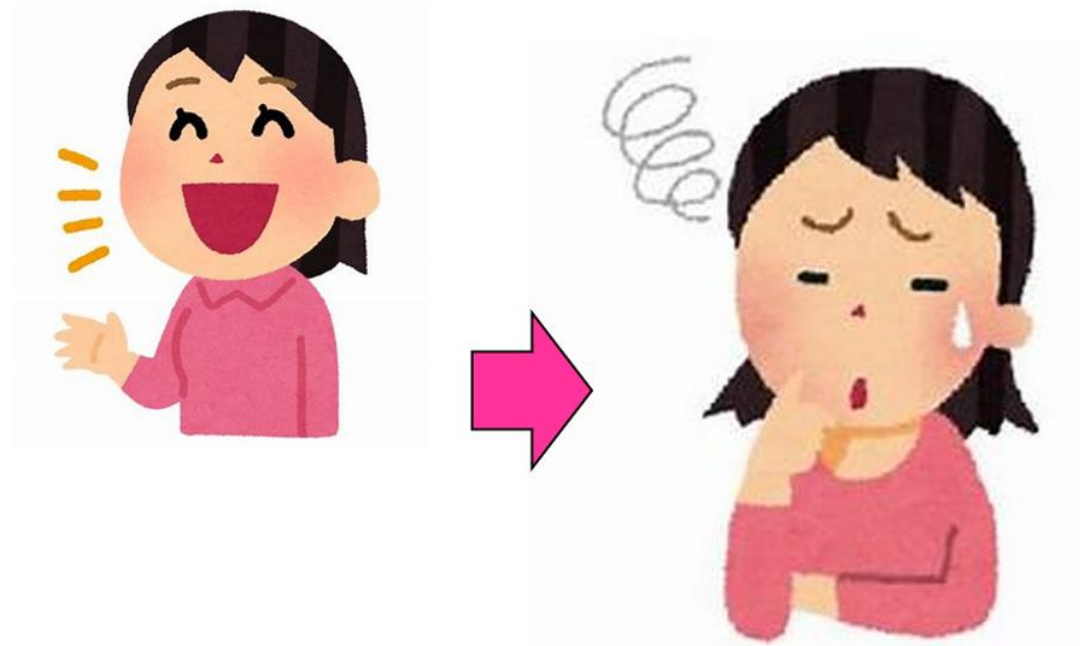
参考文献：中央労働災害防止協会 厚生労働省（2007）

〈自殺を考えている人の態度やサイン〉

⑤ 寝不足、食欲がない様子



⑥ 大学に来ているときの表情がいつもとは違う



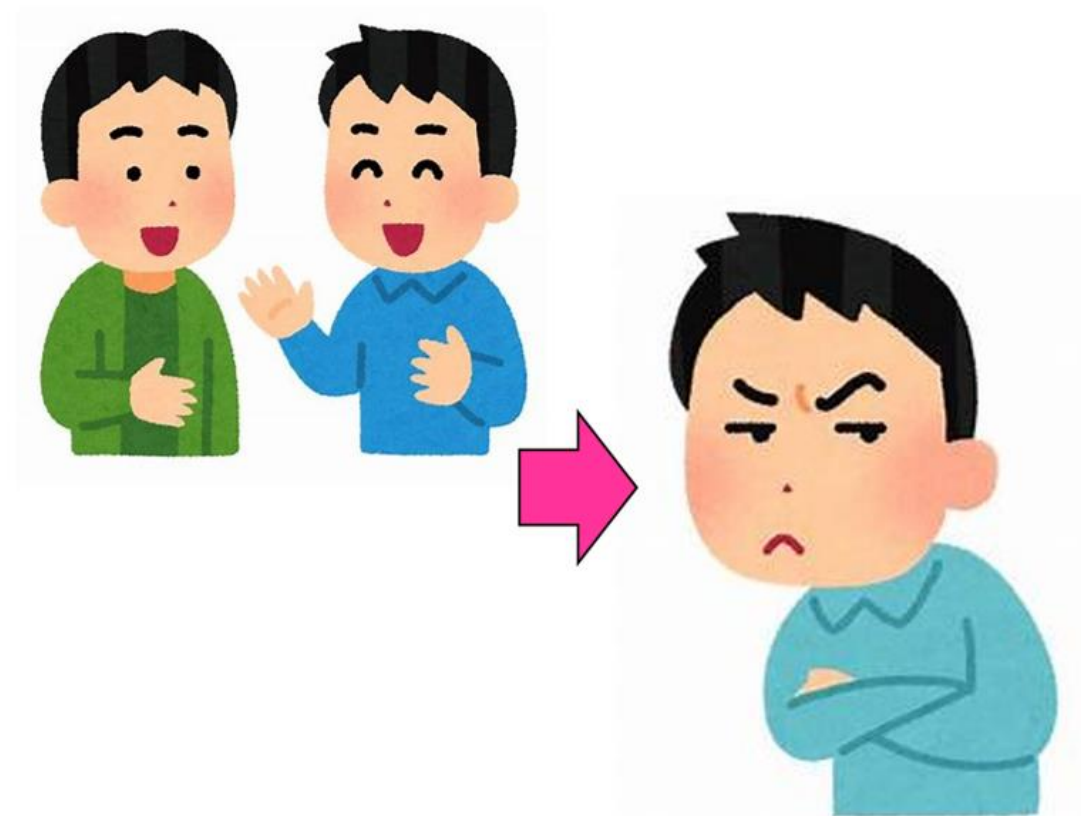
参考文献：中央労働災害防止協会 厚生労働省（2007）

〈自殺を考えている人の態度やサイン〉

⑦急に不自然なほど、
明るくなった



⑧性格が急に変わった



参考文献：中央労働災害防止協会 厚生労働省（2007）

〈自殺を考えている人の態度やサイン〉

⑨ 講義・友達付き合いを
面倒くさがり、来なくなる



⑩ 危険な行動を繰り返す



参考文献：中央労働災害防止協会 厚生労働省（2007）

〈SNSにみられる自殺の態度やサイン〉

・自殺をほのめかす

まだ、やりたいことはあるし、
いっぱい夢も残っているけど…
でも、思い残すことはない。
もう生きていることも辛いし…。

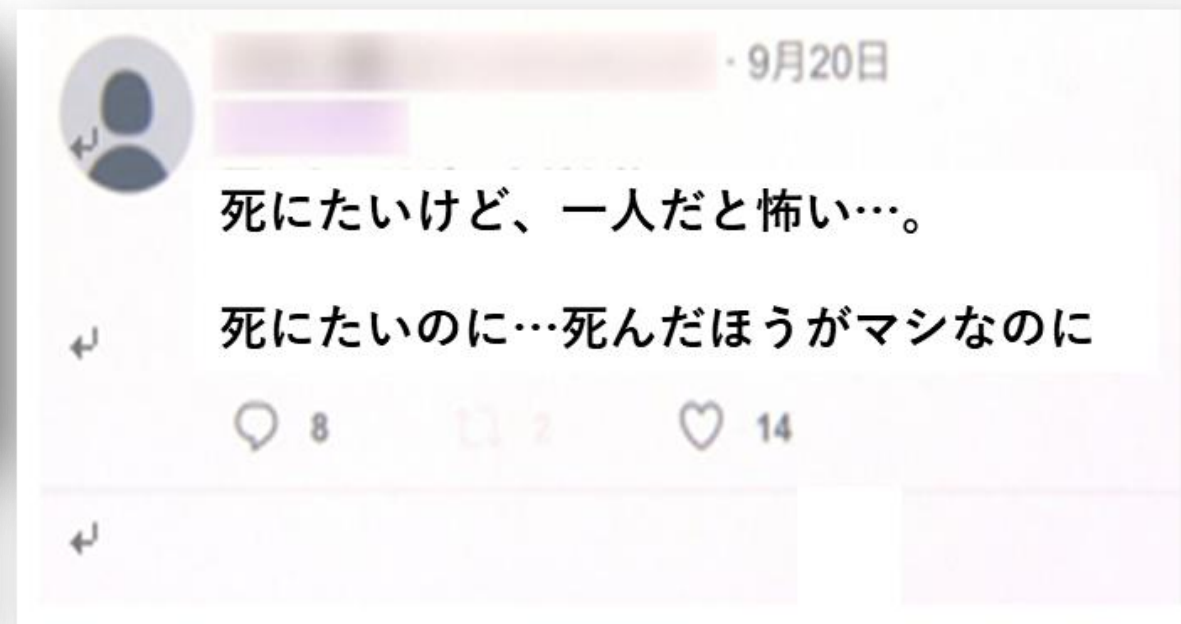
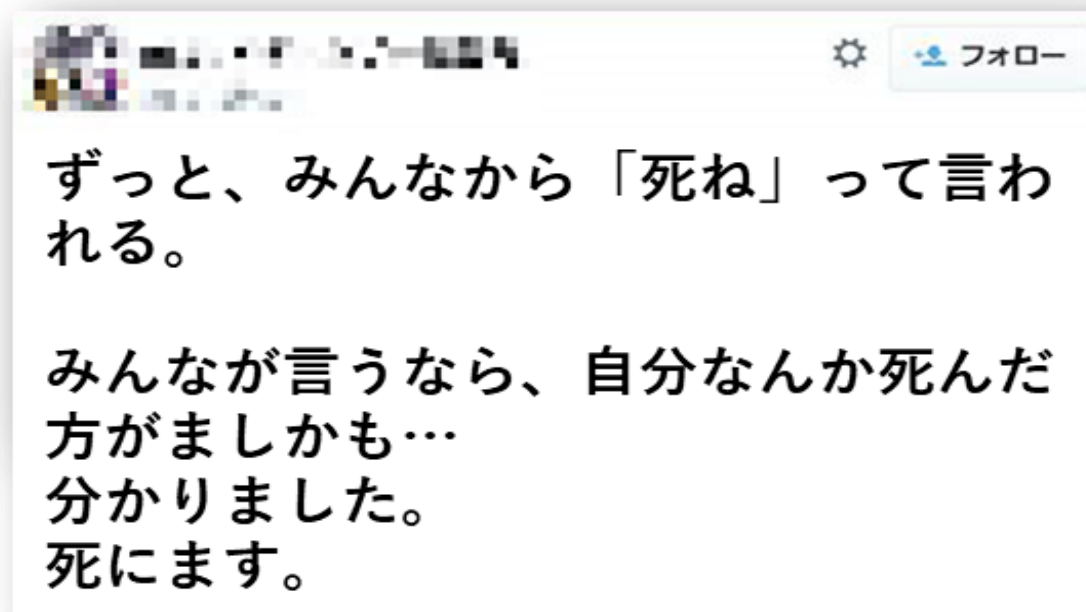


※今回使用しているSNSにみられる自殺の態度やサインは、例として学生が考えたものである。

〈SNSにみられる自殺の態度やサイン〉

・自殺についてははっきりと話す

(特にSNS上で自殺について投稿する)



※今回使用しているSNSにみられる自殺の態度やサインは、例として学生が考えたものである。

【大学生ゲートキーパーの役割】



気づく



**声をかける
聞く**



つなぐ



見守る





① 気づく



〈SNS上〉

- SNSのツイート数、ネガティブな発言が増える
- SNSに利用する自己紹介写真が暗い画像になる
- 遊んでいる友達が変わる（人間関係が変化する）
- 連絡をいくらしても返信がない





②声かけ・話を聞く

〈SNS上〉

- SNS上で
「どうした？」 「大丈夫？」 「何かあった？」
と個人的に聞いていく
- しばらく経ってからも 「最近どう？」 と聞く



③ つなぐ

〈相談機関に繋げる〉

- ・ 本人に対して、相談機関を紹介する、
- ・ 専門的な機関に繋げる
- ・ ゲートキーパー自身が相談機関に相談する
(対応に困った際など)
- ・ SNS上の自殺防止の取り組みに繋げる



④ つないだ後も見守る

〈SNS上〉

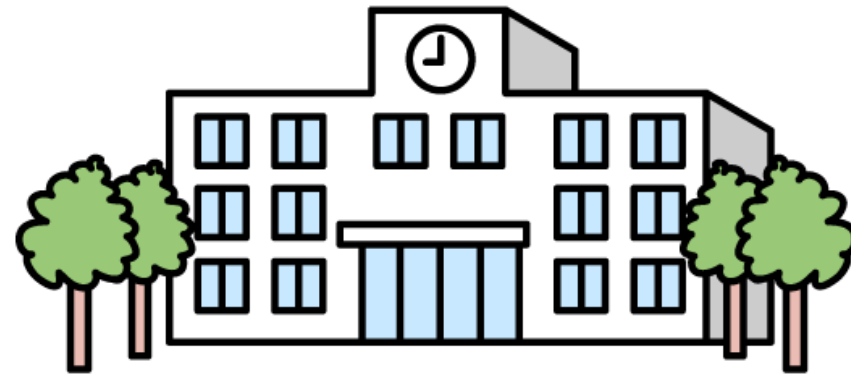
- 定期的に連絡をとる
- 「あれからどう？」などSNSで連絡あたたかく見守りながら支える
- 「お気に入り」や「いいね」をすることで見てることを伝えてあげる

SNSでの変化に気づいたら
どの様に関わるか？

○学校などで会える関係の場合



SNS上で否定的な発言が多くなった
学校の同級生Aさんに対して…





Aさん



Bさん

AさんSNS見たけど
大丈夫？
なんかあった??

なんでもないよ。

そっか。でも何かあれば
話だけでも聞くからね



数日後に再び連絡



今日、お昼一緒に
ご飯食べよう？

今日学校行かないんだ
ごめんね。

え？学校来ないの？
体調でも悪いの？

うん。最近あんまり
学校行きたくなくて。

そっかあ。
アルバイトとかは、
行ってるの？

あーバイトも
やめちゃったんだ。

身体はだるいのに
夜は眠れないんだ

体調とか悪いの？
夜は眠れている？

そっか。困ったときに
話を聞いてくれる所
があるからそこに1度
連絡してみるのはどう？

一般社団法人
社会的包摂サポートセンター
電話番号は0120-279-338だよ

そんなところ
があるんだね。

もし、一人で相談するのが
不安だったりしたら
いつでも付き合うから。
いつでも連絡してね。

【大学生ゲートキーパーの役割】



気づく



**声をかける
聞く**



つなぐ



見守る



振り返ってみましょう！



AさんSNS見たけど
大丈夫？
なんかあった??

なんでもないよ。

〈気づく・声かけ〉

様子が変わって
気になった事を
正直に伝える。

そっか。でも何かあれば
話だけでも聞くからね

SNS上で情報を発信する意味

誰かに聞いてほしい



表出してすっきり



AさんSNS見たけど
大丈夫？
なんかあった??

なんでもないよ。

〈声かけ〉
無理に聞かずに
心配している事を
伝える。

そっか。でも何かあれば
話だけでも聞くからね



数日後に再び連絡



今日、お昼一緒に
ご飯食べよう？

今日学校行かないんだ
ごめんね。

〈声かけ〉

前回の内容には触れ
ず
日常的な会話

え？学校来ないの？
体調でも悪いの？

うん。最近あんまり
学校行きたくなくて。

〈気づく〉
気分が沈み、
引きこもりがちに
なっている

あーバイトも
やめちゃったんだ。

そっかあ。
アルバイトとかは、
行ってるの？

〈声かけ〉

体調・状態の確認

体調とか悪いの？
夜は眠れている？

身体はだるいのに
夜は眠れないんだ

そっか。困ったときに
話を聞いてくれる所
があるからそこに1度
連絡してみるのはどう？

一般社団法人
社会的包摂サポートセンター
電話番号は0120-279-338だよ

身体はだるいのに
夜は眠れないんだ

〈気づく〉

身体のだるさ・不眠
⇒うつ病の症状？

体調とか悪いの？
夜は眠れている？

そっか。困ったときに
話を聞いてくれる所
があるからそこに1度
連絡してみるのはどう？

一般社団法人
社会的包摂サポートセンター
電話番号は0120-279-338だよ

身体はだるいのに
夜は眠れないんだ

体調とか悪いの？
夜は眠れている？

そっか。困ったときに
話を聞いてくれる所
があるからそこに1度
連絡してみるのはどう？

〈つなぐ〉
相談機関の紹介

一般社団法人
社会的包摂サポートセンター
電話番号は0120-279-338だよ

そんなところ
があるんだね。

〈見守る〉

相談の助けになる事と
いつでも連絡してほしい
事を伝える

もし、一人で相談するのが
不安だったりしたら
いつでも付き合うから。
いつでも連絡してね。

**SNS上での関
係**

友人関係

性格

考え方



個人に合った関わり

専門機関への相談

周りには
「心配している人」
「助けしてくれる人」がいる



【大学生ゲートキーパーの心得①】

- 自ら相手と関わりするための心の準備をする
- 温かみのある対応をする
- 真剣に聞いているという姿勢を相手に伝える
- 相手の話を否定せず、しっかりと聴く
- 相手のこれまでの苦勞をねぎらう
- 心配していることを伝える



【大学生ゲートキーパーの心得②】

- 分かりやすくかつ、**ゆっくり**と話をする
- **一緒に考える**ことが支援
- 準備やスキルアップも大切
- 自分が相談に乗って**困ったときの連絡先、**
(相談窓口等)を知っておく
- **ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切！**



〈参考文献〉

- ・中央労働災害防止協会 厚生労働省（2007）. *職場における自殺の予防と対応*. 中央労働災害防止協会：東京
- ・日本自殺予防学会（2009）. *地域と家庭における自殺予防のための手引き書*. 社会福祉法人・いのちの電話
http://www.mext.go.jp/component/b_menu/shingi/toushin/_icsFiles/afieldfile/2009/04/13/1259190_5.pdf 検索日2018年8月3日
- ・政府広報オンライン（2016）. 「あなたもゲートキーパーに！大切な人の悩みに気づく、支える」.
<https://www.govonline.go.jp/useful/article/201402/2.html> .
検索日2018年8月5日

〈参考文献〉

- 大田区(2018). 9月は東京都自殺対策強化月間です
「自殺に至るプロセス」.

https://www.city.ota.tokyo.jp/smph/seikatsu/hoken/kenko_dukuri/kokoro_joho/jisatsutaisaku.html . 検索日2018年8月30日.



ご清聴ありがとうございました。

