

グループワーク

事例：Aさん 29歳の女性（無職）父と二人暮らし。

- ・ 元来まじめで、完璧主義。
- ・ 本人の母親は、幼少時に自殺しており、それが原因で父との関係が悪化している。
- ・ 大学卒業後、就職した職場は、連日深夜までの激務が続く、人間関係も悪い職場であった。ある時、仕事で失敗したことに責任を感じて退職。やむなく実家に戻った。
- ・ 退職後は、求職活動をするも上手くいかず、さらに、就職を口実に資格取得教材のための多額のローンを契約させられていた。
- ・ 2ヶ月位前から、元気がなく、自宅に閉じこもりがちになり、身なりもかまわない様子であった。「頭が痛い」「疲れる」「眠れない」「食欲がない」「仕事も結婚もしていない自分はダメな人間」などを友人にメールで打ち明けていた。
- ・ 娘の様子を心配した父が、説得して精神科受診。「うつ病」との診断を受けた。診断服薬開始し、症状が改善し、父との関係も改善したかのように思われていた。
- ・ その後、自殺。

グループで話し合いましょう。①

- ・ Aさんに関して、気になる情報をあげてみましょう。(自殺のサイン)
- ・ 自殺を考える原因、きっかけ、状態などについてあげてみましょう。

グループワーク

事例：Aさん 29歳の女性（無職）父と二人暮らし。

- ・ 元来まじめで、完璧主義。
- ・ 本人の母親は、幼少時に自殺しており、それが原因で父との関係が悪化している。
- ・ 大学卒業後、就職した職場は、連日深夜までの激務が続く、人間関係も悪い職場であった。ある時、仕事で失敗したことに責任を感じて退職。やむなく実家に戻った。
- ・ 退職後は、求職活動をするも上手くいかず、さらに、就職を口実に資格取得教材のための多額のローンを契約させられていた。
- ・ 2ヶ月位前から、元気がなく、自宅に閉じこもりがちになり、身なりもかまわない様子であった。「頭が痛い」「疲れる」「眠れない」「食欲がない」「仕事も結婚もしていない自分はダメな人間」などを友人にメールで打ち明けていた。
- ・ 娘の様子を心配した父が、説得して精神科受診。「うつ病」との診断を受けた。診断服薬開始し、症状が改善し、父との関係も改善したかのように思われていた。
- ・ その後、自殺。

声をかける演習

<設定>

あなたは、ゲートキーパーです。最近、Aさんの今までと違う様子がとても気になっています。

- ・ あなたは、まずどんな声かけをしますか？
具体的な声かけの言葉を考えてみましょう。
- ・ いろいろな言い方でロールプレイをしてみましょう。

声かけの例

元気がないように思えるんですけど・・・何か変わったことがありましたか？

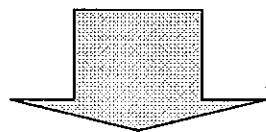
何かお困りのようですけど、どうされましたか？

最近、疲れているみたいですが、お体の調子はいかがですか？

声かけは「はい、いいえ」で答えられない「オープンクエスチョン」を活用する

グループで話し合みましょう。

- ロールプレイをやってみて、良かった点、悪かった点を話し合ってみましょう。



「心配している」
というメッセージは伝わりましたか？

自殺のサインをキャッチしよう

- 1 うつ病の症状に気をつけよう
- (気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く)
- 2 原因不明の身体の不調が長引く ※うつ病の身体症状

具体的に自殺を計画し、準備している場合は
自殺の可能性が高い……

- ・わざと危険な行為に及ぶ突然失踪する など
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
 - 6 職場や家庭でサポートが得られない
 - 7 本人にとって価値のあるもの(職、地位、家族、財産)を失う
 - 8 重症の身体の病気にかかる
 - 9 自殺を口にする
 - 10 自殺未遂に及ぶ

「相手の話を聴く」ための演習

＜進め方＞

①三人一組になって聴き手、話し手、観察役の順番を決め、それぞれを体験します。

②話し手の役割

「最近、心を痛めたこと」「最近、気になっていること」などについて△分つつ話します。

③聴き手の役割

1回目はできるだけ、聴いていない素振りをして聴いて下さい。

2回目は一生懸命相手の話を聴いて下さい。

③観察役の役割

聴き手、話し手の様子を客観的に見てください。

話し合ってみましょう。

- 「話し手」をやってみて・・・「聴き手」は、どのように聴いてくれましたか？
- 「一生懸命聴いてくれた」と感じる態度はどのようなものがありましたか？
- 「聴いていない態度」には、どういう態度がありましたか？

悩みを打ち明けられたら・・・

・ゲートキーパーのあなたは、勇気を出してAさんに「最近、元気がないように思えるんだけど・・・何か変わったことがありましたか？」と声をかけました。すると、Aさんは、ボソボソと話しをしてくれました。

「話を聴く」とときには、注意することはなんでしょう。
まわりの人と話し合ってみましょう。

相手の話を聴くときの姿勢

・相手の話をじっくりと聴く。

そうでしたか・・・それは大変でしたね。

・相手の考えが受け入れられない状況でも、諭したり、とがめたりしない。
→肯定する

そういう風に考えてしまうのですね。それは辛いでしょうね。

・相手の気持ちを思いやり、共感する。
・相手のペースにあわせる。
・「沈黙」は静かにまつ。
・キーワードは繰り返す

そんな状況では、どうしたらいいかわからなくなりますね。

それでは追いつめられた気持ちになってしまうでしょうね。

話の聴き方のポイント①

- ①具体的に、相手の状況や考えを聞きたい時
(心身の健康状態や経済面、住まいの問題、家族の問題など)

→オープンクエスチョン「はい」「いいえ」
で答えられない質問をする。

生活する上で
お困りのことはあ
りませんか？

どんなことで困っ
ているのですか？

話の聴き方のポイント②

- ②相手が話すことをためらっている場合には、無理に聞き出そうとしない。
- ③問題になっていること、解決したいと思っていることはなんなのか、話を整理しながら聴く。
→わかりやすく、書き出して、相談者に確認するのよ
- ④問題が複数ある場合には、問題解決のための段取りを確認する。

「死にたい」と言われたら・・・

打ち明け先として、あなたは選ばれたのです。

・相手のペースに合わせて「死にたいほどの辛さ」を時間をかけて丁寧に聞きましょう。

辛かったですね。
本当によく耐えてきましたね。

そんな大変なことをよく打ち明けてくれましたね。

・辛い気持ちを十分に語ってもらい、生きていてほしいと伝えましょう。

私はあなたに死んでほしくないと思っています。

・キーパーソンとなる人との連携をしましょう(一人にさせない工夫)

・速やかに精神科受診を

状況によっては・・・

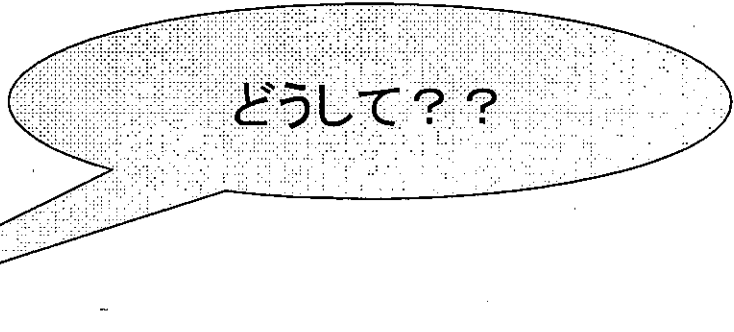
「死にたい」という言葉が出てこなくても・・・
「自殺未遂をした」「自分なんて生きていてもしょうがない」
など自殺を思わせる言葉がでてきた場合

「自殺」を考えているのか、聞いてみる。

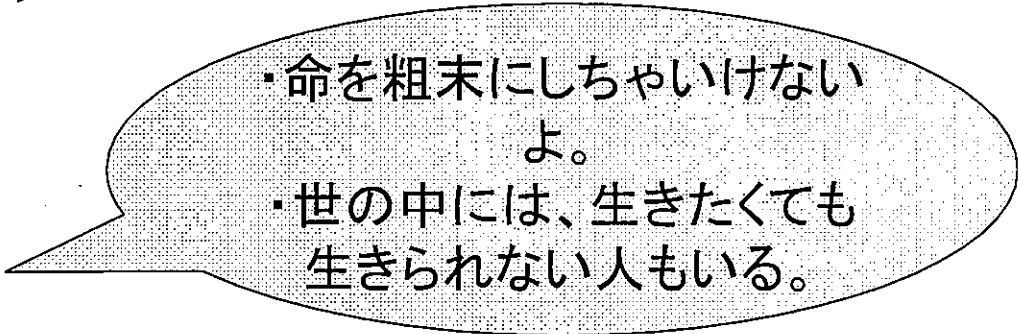
ひょっとして、
「死んじやいたい」なんて思ったり、
していませんか？

「死にたい」と打ち明けられた時の 好ましくない対応の例

- 話をそらす
…怖がらないで！
- 話しすぎる
- 質問責めにする
- 批判的な態度を取る
- 安易に励ましをする



どうして??



・命を粗末にしちゃいけないよ。
・世の中には、生きてくても生きられない人もいる。



・そんなこと言わないで、なんとかなるよ。

(課題の)整理

- ・自殺の危機にある人は、支援者や相談機関で支えることが必要。
- ・多問題を抱えている場合は、解決に向けた優先順位を一緒に考える

「仕事ができなくなり、借金のことで困っているのですね」

本人の持っている課題を整理し、必要な支援者や相談機関に「つなぐ」こと