

広報 すぎなみ

Suginami



支えあい共につくる
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

{ 8/15 }
令和元年(2019年)
No.2260

隣にいる誰かの
命を思って。

日本では今、年間2万人を超える人が自ら死を選んでしまっています。苦しさを抱えきれず、死につながる門をくぐってしまう人を1人でも減らすために。つらい気持ちを受け止め、生きるための答えを共に探すのが、命の門番=ゲートキーパーです。大切な人を亡くした自らの経験に突き動かされ、ゲートキーパーとして命を守る活動に尽力する、飯田佳子さんにお話をお聞きしました。



Contents — 主な記事 —

8 | 9月は杉並区の認知症理解の普及啓発月間 9 | すぎなみ地域大学 10~12月開講講座の新規受講生募集 16 | 9月は杉並区の自殺予防月間

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区ホームページ: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📰 発行: 杉並区 | 🗒 編集: 広報課

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。

「何かあった？」心配してくれている人がいることで、救われる人がいます。

一杉並区の区政モニターアンケートでは「ゲートキーパー」という言葉を8割以上の人が知りませんでした。まずはぜひ、この言葉の意味を教えてください。

ゲートキーパーは、日本語に訳すと「門番」です。通常の門番は、門の前に立って人の出入りを管理しますが、私たちが言う門とは、死の世界につながる門のこと。ですから、ゲートキーパーは門を決して「くぐらせない」ための門番として、「命の門番」とも呼ばれています。サッカーでゴールを守るゴールキーパーをイメージしていただくと分かりやすいかもしれませんね。特別な資格ではなく、あくまでも自殺を予防するための役割の一つです。

一その役割についても教えてください。

ゲートキーパーは「命の門番」として、主に二つの役割を担います。一つは、今まさに門を突破して死の世界へ駆け込もうとする人を、体を張ってでも止めること。今すぐ死んで楽になりたいと、門の先しか見えなくなっている人の前に立ちはだかる役割です。そしてもう一つは、なんとなく門の奥を気にしながら、周辺を歩き来している人に対して声を掛けること。つらい気持ちを抱えているからこそ、門の奥が気になっているのですから、声を掛け、そのつらい気持ちをお聴きする役割です。

一飯田さんはゲートキーパーとしてどのような活動をされているのですか？

個人の活動としては、つらい悩みを抱えている人の話を聴いています。「飯田さんに相談すれば話を聴いてくれるみたいだよ」と、周囲の人たちが私



の活動を認知してくれたので、気付けばたくさん声を掛けてくれるようになりました。苦しいけれど誰に話せばよいか分からない人がたくさんいる、と感じているので、私のような存在を知ってもらえることは、とてもありがたいです。こうした個人活動のほか、「風のとびら」というグループを立ち上げ、仲間と共に自殺予防の啓発や、遺された人のケアに取り組んでいます。

一飯田さんが自殺予防に取り組もうと志したのはなぜですか？

私の職業は心理カウンセラーで、今から20年以上前になりますが、阪神淡路大震災後の被災地に入り、被災者の心のケアに取り組んでいました。そこで仕事を共にしていた同僚が自ら死を選んで逝ってしまいました。私は心理カウンセラーとして人の話を聴いてきたし、彼女の話も聴いて隣にずっといたのに、なぜ助けることができなかったんだろう。そんな罪悪感と後悔でいっぱいになりました。気持ちを整理するまでに時間はかかりました。振り返れるようになり、改めて彼女の死と向き合った時、「隣にいる人を助けられるようになりたい」と心から思いました。クライアントだから、家族だから、友達だから……命を守るのに、そんな役割の枠組みはいらないのだと気付いたのです。

一もし私たちが誰かに悩みを打ち明けられたら、どのように対応するとよいですか？

つらい気持ちを相談されたら、まずは丁寧に話を聴き、「つらかったですね」と受け止めてあげてください。そしてつらい理由を本人が探し出すお手伝いをします。「何がそんなにつらいんでしょうね」と質問をすることで悩んでいる当事者に客観性を与えることになります。その上で、「私はあなたの力になりたい。どうしていったらいいのか一緒に考えよう」という姿勢を示し、必要であれば相談窓口などの情報を伝えます。本人が自身の中に希望を探し出すためのお手伝いをするのがゲートキーパーです。こうした対応の時は、「あなたは〇〇したほうがいい」ではなく、「私は〇〇するのいいと思うんだ」という言い方で伝えるのがポイントです。例えるなら、荷物を手渡すのではなく、そっとそばに置いてあげるようなイメージでしょうか。

一話を聴くというシンプルなことが、本当に大切なことなのですね。

そうですね。私は仕事でSNSを利用した相談も担当していますが、話を聴いてほしい、誰かに気に掛けてもらいたいと望んでいる人が本当にたくさんいると実感します。SNSでは、特に若い人からの相談が山ほどきま

す。一見心を閉ざしているように見えても、本当は話を聴いてくれる大人の存在を強く求めている若者はたくさんいるのだと思います。昨今、年間の自殺者数が減少する一方で、若者の自殺を巡る状況は、依然課題があります。若い人の声をすくい上げる仕組みが、まだまだ不十分だということです。これは、自殺予防の取り組みにおける大きな課題ではないでしょうか。

一つつらい気持ちを聴いていて、自身が落ち込んでしまうことはありませんか？

自分の感情が揺り動かされてしんどい時も、もちろんあります。そんな時は、それをまた誰かに聴いてもらって、一人で抱え込まないようにします。この活動だけに集中しないで、ほかの活動と合わせてうまくバランスを取るようにも心掛けています。悩みを聴くと、ずっしり重い気持ちを受け取ったという重責感がありますが、それでも私と話をしたことで「ホッとしました」「聴いてもらえてうれしかった」と言ってくれれば、少しでも力になれたのかなと思え、私自身も救われます。あとは、あの日亡くなった同僚が、いつもどこかで励ましてくれている気がして、それで頑張れるんですね。

一気掛かりな人が周囲にいるという方がこの記事を読み、一歩踏み出せるとういことだと思います。

そういう方は、もうすでにゲートキーパーなんですよ。気掛かりな人がいると気付ける感性を持っているだけで、とても素晴らしいことです。ですので、ぜひ自信を持って、ひと言「どうしたの？何かあったの？」と声を掛けてあげてください。心配してくれている人がいるという一瞬を体験するとしなないとでは、悩んでいる当事者にとって、天と地ほど違います。誰もが自分の人生を忙しく生きている中で、100%他人に気を掛けることはもちろんできません。でも、自分の人生のほんの5%でもいいから、隣の人の存在に、命に、関心を持ってほしい。みんながそんな気持ちを持ち合える社会や町になってほしいと願っています。

悩んでいる人が
隠さず声を上げられる
偏見のない風土を
作ってみたいです



すぎなみビト
interview

ゲートキーパー 飯田佳子

プロフィール：飯田佳子（いいた・よしこ） ゲートキーパーとして多くの人の悩みに耳を傾けるほか、自殺予防の普及・啓発に取り組むグループ「風のとびら」で活動中。臨床心理士の仕事では、電話やSNSを利用した命の相談や、産後鬱をはじめとする育児中の悩み相談も担当。区内でゲートキーパー養成研修の講師も担当。

9月は杉並区の自殺予防月間
さまざまな講演会等を実施しています。詳しくは16面へ

出張します！

ゲートキーパー養成講座

区ではゲートキーパーを増やし、助かる命を救うため、保護師などが講師として「ゲートキーパー養成講座」を開催しています。会合や研修会で研修を行ってみませんか。

Q.開催する条件はありますか？
A.原則、平日昼間の開催で、受講者は10人以上が条件です。

Q.講座に要する時間は？
A.1~2時間程度です。

Q.準備や費用は？
A.資料や教材は区が準備します。費用は無料です。参加した方には、「ゲートキーパー手帳」を差し上げます。

図 杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025

YouTubeで
配信中！

広報紙には掲載していない貴重なお話も
紹介しています。

すぎなみビト
MOVIE

「飯田佳子さん」のすぎなみビトのインタビューが動画でも楽しめます。右2次元コードからご覧いただけます。

杉並区公式チャンネル

ゲートキーパーの役割とは？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き・声を掛け・話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

大切な人が悩んでいることに気付いたら、ほんの少し勇気を出して声を掛けてみませんか。

- 気付き** 家族や仲間の変化に気付く
- 声掛け** 「いつもと違うけどどうしたの？」「何か力になれることはない？」など声を掛ける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ** 早めに専門家に相談するように促す
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

9月は杉並区の自殺予防月間です

生きてほしい
～一人で悩まずご相談を

自殺に追い込まれるということは「誰にでも起こり得る危機」であり、特別な人だけの問題ではありません。区では5月、9月、3月を自殺予防月間とし、さまざまな講演会等を実施しています。
—問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

講演会

“こころ”から考える
ハラスメントの理解と対策



～職場で起こる様々なトラブルを乗り越えるために

ハラスメントはメンタルヘルスの不調の要因にもなり得るものです。適切に対応するための知識やコミュニケーション方法、ストレスへの対応など、相談事例を交えながら解説します。

時 9月29日(日)午前10時～正午 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 心理支援ネットワーク心PLUS臨床心理士・大林裕司(上写真)、玉澤知恵美 対 区内在住・在勤・在学の方 定 80名(申込順) 申 電話・ファクス(12面記入例)に手話通訳希望の方はその旨も書いて、9月27日までに杉並保健所保健予防課 ☎3391-1927 他 ファクス申し込みの場合は、定員超過の場合にのみ連絡

講演会

中年期女性のうつ病と心の危機



～内なる母親とその関係を見つめなおす

親から独立を果たした女性も、人生の半ばになって自分の母との関係が再び心に影を落とし、人生の危機を迎えることがあります。人生の転換点に訪れる中年期の母娘葛藤を解いて、自分をどう生きていくかを考えます。

時 9月26日(木)午後2時30分～4時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 あさくさばしファミリーカウンセリングルーム・野口洋一(上写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 80名(申込順) 申 電話・ファクス(12面記入例)に手話通訳希望の方はその旨も書いて、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1927 他 ファクス申し込みの場合は、定員超過の場合にのみ連絡

相談会

くらしとこころの総合相談会

～一人で悩みを抱えている方、相談先が見つからないあなたへ

「くらしの困りごと」「眠れない、体がだるい」「仕事が見つからない」「経済的に困っている」「ひきこもりの家族が心配」など生活上のさまざまな問題に、各分野の専門家が相談に応じます。総合相談会ではどこに相談したらよいか分からない方のために状況を整理して、各相談機関へつなぎます。秘密は守りますので、安心して相談してください。

時 9月30日(月)▶受付時間=午前10時～午後3時 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 対 区内在住・在勤・在学の方 申 杉並保健所保健予防課

図書の展示

「生きるための本」

区立図書館(中央図書館を除く)で、自殺予防に関する図書を展示します。期間・テーマの詳細は、各図書館へお問い合わせください。
時 9月2日(月)～10月6日(日)



こころの体温計 **ためしてみませんか?**

「こころの体温計」は気軽にストレスや落ち込み度をチェックできるシステムです。

杉並区 **こころの体温計** 検索 携帯・スマホはこちらから

<https://fishbowlindex.jp/suginami/>

<p>本人モード</p> <p>ストレス度・落ち込み度が分かります。</p> <p>猫 社会的なストレス</p> <p>黒金魚 対人関係のストレス</p> <p>水の透明度 落ち込み度</p> <p>本人モード 結果画面(例)</p>	<p>家族モード</p> <p>あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。</p> <p>赤金魚 自分自身のストレス</p> <p>水槽のヒビ 住環境のストレス</p> <p>赤金魚 自分自身のストレス</p> <p>石 その他のストレス</p> <p>あなた自身のストレス解消法はどのタイプ?</p>
--	---

※「こころの体温計」は、自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。
※結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。

すぎなみスタイル

広報番組「すぎなみスタイル」では、「こころの体温計」について紹介しています。ぜひご覧ください!

杉並区公式チャンネル

相談窓口 相談内容の秘密は守られます。

心の健康や悩み相談

- 保健センター(午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)) 荻窪 ☎3391-0015 / 高井戸 ☎3334-4304 / 高円寺 ☎3311-0116 / 上井草 ☎3394-1212 / 和泉 ☎3313-9331
- 東京いのちの電話(24時間) ☎3264-4343
- 東京自殺防止センター(午後8時～翌午前5時30分(木曜日は翌午前2時30分まで。火曜日は午後5時～翌午前2時30分)) ☎5286-9090
- 東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン(午後2時～翌午前5時30分) ☎0570-087478

生活の相談

- 杉並福祉事務所(平日午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)) 荻窪 ☎3398-9104 / 高円寺 ☎5306-2611 / 高井戸 ☎3332-7221
- くらしのサポートステーション(生活自立支援窓口)(平日午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)) ☎3391-1751

仕事の相談

- 就労支援センター(月～金曜日午前9時～午後5時(若者就労支援コーナーのみ第1・3土曜日開館))
若者就労支援コーナー(すぎJOB)では、しごと・就職に関する相談や、臨床心理士等による「心としごとの相談」もあります。
ジョブトレーニングコーナー(すぎトレ)では、働くための自信を高めるプログラムに参加できます。
●若者就労支援コーナー(予約制) ☎3398-1136
●ジョブトレーニングコーナー(予約制) ☎6383-6500
●ハローワークコーナー ☎3398-8619
- 東京都ろうどう110番(労働相談)(午前9時～午後8時(土曜日は5時まで。日曜日、祝日、年末年始を除く)) ☎0570-00-6110

借金(多重債務)の相談

- 消費者センター(午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)) ☎3398-3121(相談専用)