

# コロナ禍 養成急務

# 「自殺防ぐ 命の門番」

ゲートキーパー

コロナ禍で自殺者が増加傾向にある中、身近な人の悩みに気づき、支援につなげる「ゲートキーパー(命の門番)」の養成に注目が集まっている。政府も自殺対策の柱として位置づけ、各自治体に養成を求めている。(小泉朋子)

## 身近な人悩みに気づいて

「普段の声かけの中で、異変に気づくこと。これがゲートキーパーの役割です。昨年12月にオンラインで開かれた養成講座で、NPO法人「日本ゲートキーパー協会TOKYO」代表理事の森本美花さん(46)は



ゲートキーパーの養成に取り組む菅原さん(左)と森本さん(昨年12月、東京都内で)

厚生労働省などによると、2020年の自殺者数(速報値)は2万919人で、前年を750人上回り、リーマン・ショック後の09年以来、11年ぶりに増加した。コロナ禍の長期化で、特に育児や家庭内暴力など女性の悩みが深刻化している。

## 対策 地域一丸で

自殺問題に詳しい岩手医大の大塚耕太郎教授(神経精神科)は「ゲートキーパーのような身近な存在から専門家まで様々な人が関わることで適切な自殺対策が可能になる」と話す。

大塚教授は、自殺率が高かった岩手県久慈市などで01年から自殺対策のネットワークづくりを進める。ネットワークには、精神科医をはじめ、保健師、行政職員など様々な職種が参加。一般市民向けには、ゲートキーパー養成講座を開催し、19年度は住民ら250人以上が受講した。この結果、自殺者数の減少や、精神科の受診につながるケースの増加などの変化が見られたという。大塚教授は「ゲートキーパーに必要なのは、身近な人に寄り添う姿勢だ。コロナ禍で人に会う機会が減り、支援は難しくなっているが、気になる人に電話をかけたり、職場で声をかけたりと誰にでもできることがあることを知ってほしい」と話している。

### ●ゲートキーパーの主な役割

気づき	眠れない、食欲がない、口数が減ったなど家族や仲間の異変に気づき、「眠れている?」「何か力になれることはない?」などと声をかける
傾聴	相手の気持ちを尊重し、耳を傾ける。真剣な態度で悩みを受け止め、相手の感情は否定しない
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

(厚生労働省のホームページから抜粋)

別な資格は必要なく、各地で養成講座が開かれている。

19年から活動を始めた同協会では、一般の人や自治体職員らを対象にこれまで30回の養成講座を行ってきた。講座では、身近な人の異変に気づき、相手が安心できる環境を整えて話を聞き、支援につなげるなど、ゲートキーパーの役割を具体的に伝える。コロナ禍では、リモート



## 足利山火事 避難勧告 305世帯に

栃木県足利市の両崖山の山火事は、発生から6日目の26日朝も続き、午前6時半頃から自衛隊や消防へりによる上空からの消火活動が再開された。延焼面積

は約100軒に拡大、避難勧告の対象世帯は計305世帯に増えた。両崖山の東側にある同市本城の住宅地には25日夜、強風で火が約1500メートル迫った。市は26日午前8時、新たに98世帯に避難勧告を出した。同日午前9時現在で、避難所1か所に6世帯11人が避難している。

足利市内では26日、前日に休校した高校4校が再開した。避難勧告地域に近い中学校1校は休校が続く。

両崖山から南東約1.5キロにある市立けやき小学校の児童らは、保護者に付き添われながら、山から立ち上る煙を横目に登校。避難

市によると、地上で消防隊員ら約100人が消火活動にあたり、自衛隊や山梨県などのヘリが放水している。25日午後6時現在で約

ワークを導入した企業の人事担当者から「パソコンの画面では部下の様子の変化がわかりにくい。どう観察すればよいのか」などの質問が寄せられている。森本さんは、堅苦しくないメールを送ることなどをアドバイスしている。

同協会理事の菅原玲子さん(43)は自らの経験をもとに「誰かが自分を気にかけてくれていると感じられれば、生きる勇気がわいてくる」と話す。

菅原さんは数年前、職場の人間関係がうまくいかず、「死にたい」と思い詰めた。そんな時、頭に浮かんだのは趣味仲間だった森本さんと、大学時代からの友人だった。2人とは頻りに会うわけではなかったが、メールやSNSで悩みを相談した際に「苦しいことがあったら連絡して」「一人で悩まないで」とのメッセージを受け取っていた。「私がいなくなったら2人が悲しむ。そう思い、自殺を思いとどまった。」

「一人でも自分を心配してくれる人の顔が思い浮かぶかどうかが鍵だ」と実感した菅原さんは、ゲートキーパーの勉強を始め、森本さんの活動を手伝うようになった。

菅原さんは3月13日に初めて講師役として講座を担当する。「自分の経験を伝えることで、自殺対策の役に立てばうれしい」と意気込む。参加費用は1000円。申し込みは同協会のサイト(https://gk.or.jp/)へ。