



もしえのん

私は心のサポーター



あなのん

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

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促す

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

心のサポーター(ゲートキーパー)とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

リスク りすく評価

- 自殺の方法について計画を練っているか、実行する手段を有しているか、過去に自殺未遂をしたことがあるか、を評価しましょう。
- 「消えてしまいたいと思っていますか?」「死にたいと思っていますか?」とはっきりと尋ねてみるのが大切です。

判断 はんだん・批評せず聴く

- どんな気持ちなのか話してもらいましょう。
- 責めたり弱い人だと決めつけたりせずに聞きましょう。
- この問題は弱さや怠惰からくるのではないことを理解しましょう。
- 温かみのある雰囲気に対応しましょう。

安心 あんしん・情報を与える

- 現在の問題は、弱さや性格の問題ではなく、医療や生活支援の必要な状態であること、決して珍しい状態ではないことを伝えましょう。
- 適切な支援で良くなる可能性があることも伝えましょう。

悩んでいる人に勇気をもって声をかけてみませんか

こころの支援りはあさる

悩んでいる人への接し方～メンタルヘルス・ファーストエイド(*)による支援～

サポート さぽーとを得るよう勧める

- 医療機関や関係機関に相談するように勧めてみましょう。
- 一方的に説得するのではなく、相手の気持ちも踏まえて、「専門家に今抱えている問題を相談してみませんか」といった提案をすると、相談の抵抗感を減ずるかもしれません。
- 一緒に相談に行こうと勧めることも安心につながります。

セルフヘルプ せるふへるぷ

- アルコールをやめる、軽い運動をする、リラクゼーション法(ゆっくりと呼吸をする、力を抜く等)などを行うことによって、メンタルヘルスの問題による症状が緩和されることがあります。
- 家族などの身近な人に相談をすることや、自分に合う対処法を勧めてみたりするのもよいかもしれません。



*メンタルヘルス・ファーストエイドは、メンタルヘルスの問題を有する人に対して、適切な初期支援を行うための5つのステップからなる行動計画で、オーストラリアのBetty KitchenerとAnthony Jormにより開発されたものです。

監修・指導
平成23年度科学研究費補助金基盤C「医療、精神保健、および家族に対する精神的危機対応の修得を目的とした介入研究班」