

## 霧島市ゲートキーパー研修

### 【目的】

自殺は個人の問題ではなく、その多くが様々な要因が複合的に絡み合って、心理的に追い込まれた末の死で、誰でも陥るおそれがある社会的な問題である。周りの人の変化に気づき、声をかけ、傾聴し、つなぎ、見守るということを命の「門番」という意味で「ゲートキーパー」と呼び、様々な立場の人たちがゲートキーパーの役割を担うことが自殺対策で期待されている。

職員一人ひとりが自殺予防のゲートキーパーの役割について知り、窓口に来庁された市民や仕事上接する人の中に悩みを抱える人がいた時にどのように対処すればよいか理解し、実践することで、誰も自殺に追い込まれることのない霧島市の自殺対策の推進を図ることを目的とする。

### 【講師】

ふくぎクリニック（公認心理師・臨床心理士）  
霧島市 心の健康相談事業従事 竹田 尚登 氏

### 【対象者・受講者数】

市職員 年1回 約50人

受講者数

令和2年度	令和3年度	令和4年度
61人	40人	38人

### 【研修内容】

- ・ゲートキーパーとは。ゲートキーパーの役割
- ・自殺者の現状（「数字から知り、考える」）
- ・うつ病・ストレスについて
- ・ストレスチェックとセルフケア
- ・関わり、声かけのポイント など

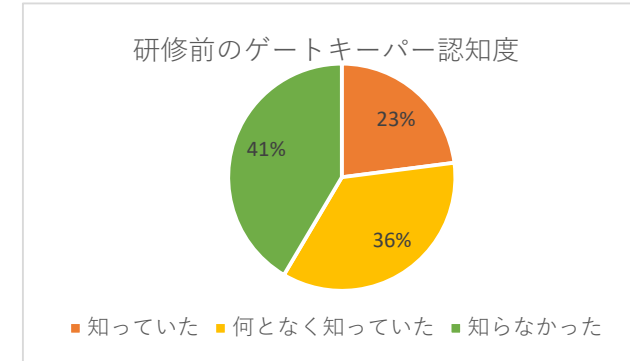
### 【受講者の声（アンケート結果から）】

- ・電話口で話を聞く事も多いため、すごく業務でいかせると感じた。実際の話をもじえて講話をしてくださったので聞きやすかった。
- ・現在、比較的ストレスが大きい職場にいるので、相手に対してだけでなく、自分のストレス対応についても知ることができ、良かった。
- ・身近にも悩んでいる友人がいて、どうすれば良いかずっと悩んでいる。今回の内容をふまえて、接し方を考えていきたいと思った。
- ・まずは、自分自身のストレスに気づき、軽減させることが大事である。ゲートキーパーとして研修したことを活かしていきたい。
- ・初めて参加させていただきました。「ゲートキーパー」の役割はとても難しく、でも必要とされている重要な方だと改めて感じました。今回勉強させていただいた内容を、今後、少しでも役立てられますようゲートキーパーを少しずつ学びたいと思いました。ありがとうございました。

## ゲートキーパー研修アンケート集計(R2~R4)

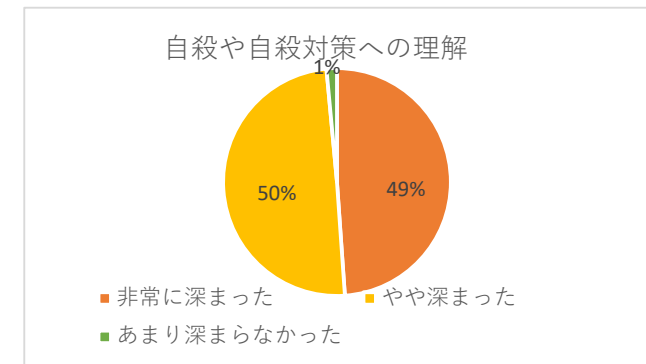
### 1. 研修前にゲートキーパーという言葉や役割を知っていましたか。

質問項目	計	R4		R3		R2	
		人	割合(%)	人	割合(%)	人	割合(%)
知っていた	31	14	38	10	26	7	12
何となく知っていた	48	10	27	14	37	24	40
知らなかった	56	13	35	14	37	29	48
合計	135	37	100	38	100	60	100



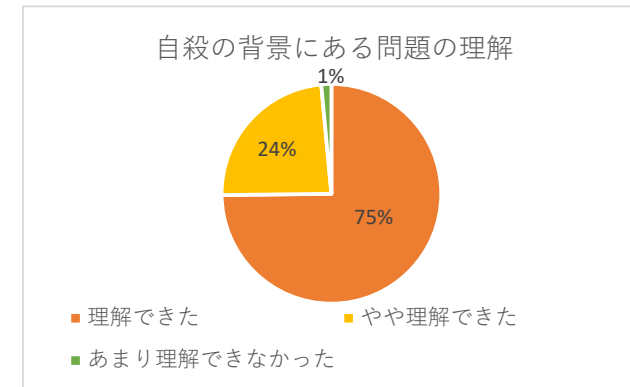
### 2. 自殺や自殺対策への理解は深まりましたか。

質問項目	計	R4		R3		R2	
		人	割合(%)	人	割合(%)	人	割合(%)
非常に深まった	66	17	45.9	21	55.3	28	46.7
やや深まった	67	20	54.1	16	42.1	31	51.7
あまり深まらなかった	2	0	0.0	1	2.6	1	1.7
深まらなかった	0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
合計	135	37	100.0	38	100.0	60	100.0



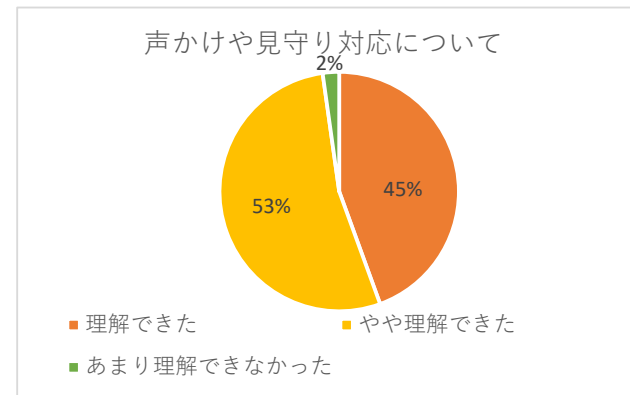
### 3. 自殺の背景に様々な問題があることが理解できましたか。

質問項目	計	R4		R3		R2	
		人	割合(%)	人	割合(%)	人	割合(%)
理解できた	101	30	81.1	33	86.8	38	63.3
やや理解できた	32	7	18.9	4	10.5	21	35.0
あまり理解できなかった	2	0	0.0	1	2.6	1	1.7
理解できなかった	0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
合計	135	37	100.0	38	100.0	60	100.0



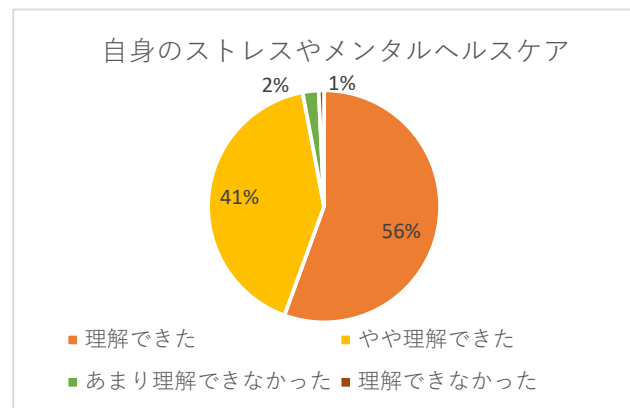
4. 声かけや見守りの対応について理解できましたか。

質問項目	計	R4		R3		R2	
		人	割合(%)	人	割合(%)	人	割合(%)
理解できた	60	20	54.1	19	50.0	21	35.0
やや理解できた	72	17	45.9	19	50.0	36	60.0
あまり理解できなかった	3	0	0.0	0	0.0	3	5.0
理解できなかった	0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
合計	135	37	100.0	38	100.0	60	100.0



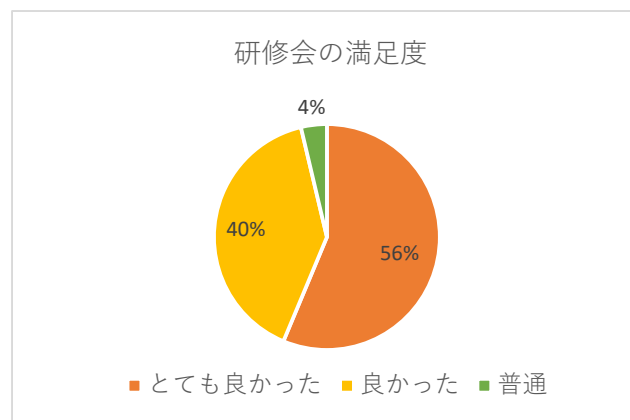
5. 自身のストレスやメンタルヘルスケアについて理解できましたか。

質問項目	計	R4		R3		R2	
		人	割合(%)	人	割合(%)	人	割合(%)
理解できた	75	23	62.2	24	63.2	28	46.7
やや理解できた	56	14	37.8	14	36.8	28	46.7
あまり理解できなかった	3	0	0.0	0	0.0	3	5.0
理解できなかった	1	0	0.0	0	0.0	1	1.7
合計	135	37	100.0	38	100.0	60	100.0



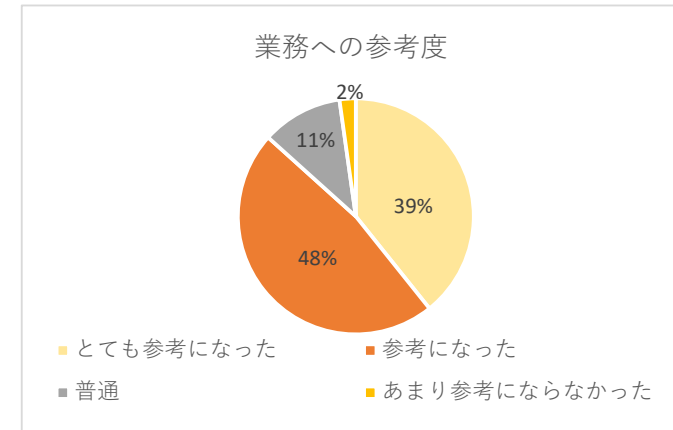
6. 今回の研修会の満足度

質問項目	計	R4		R3		R2	
		人	割合(%)	人	割合(%)	人	割合(%)
とても良かった	76	20	54.1	24	63.2	32	53.3
良かった	54	16	43.2	13	34.2	25	41.7
普通	5	1	2.7	1	2.6	3	5.0
あまり良くなかった	0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
良くなかった	0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
合計	135	37	100.0	38	100.0	60	100.0



7. 日頃の業務の中で、今回の研修内容は参考になりましたか。

質問項目	計	R4		R3		R2	
		人	割合(%)	人	割合(%)	人	割合(%)
とても参考になった	53	13	35.1	19	50.0	21	35.0
参考になった	64	20	54.1	16	42.1	28	46.7
普通	15	4	10.8	3	7.9	8	13.3
あまり参考にならなかった	3	0	0.0	0	0.0	3	5.0
参考にならなかった	0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
合計	135	37	100.0	38	100.0	60	100.0



※%は小数点以下第二位を四捨五入しているため、必ずしも100%にはならない。