

市役所職員に対するゲートキーパー養成講座の試み

鈴江 毅
静岡大学教育学部

A Trial of Gatekeeper Training Course for City Government Employees

Takeshi Suzue
Shizuoka University, Faculty of Education

要旨

【目的】我が国の自殺者数は、平成10年に年間3万人を超えて以来、14年間にわたって高値を維持してきた。自殺は重要な社会問題となっている。近年では自殺者総数は減少傾向にあるが、若年層および女性の自殺は増加傾向にあり、国民の自殺予防は喫緊の課題となっている。なかでも自殺予防教育は最重要な対策と考えられている。今回、地方都市の市役所職員を対象に、ゲートキーパー養成講座を行ったので報告する。

【方法】対象はA市の市役所職員である。平成30年から令和4年にかけて、年に1回、対象者にゲートキーパー養成講座として90分間の講座を行った。また倫理的配慮のもと無記名調査を行い、自殺予防に関する認識やゲートキーパー養成講座の有用性について検討した。ゲートキーパー養成講座の内容は、こころの健康（主な精神疾患）、わが国の自殺の実態、自殺の危機経路、自殺のハイリスク因子、自殺予防の取り組み、ゲートキーパー活動の基本などであり、質疑応答やリラクゼーション実習、動画鑑賞などを交えて実施した。

【結果】ゲートキーパー養成講座の受講者は、毎回平均して48.2名（男性52.7%、女性47.3%）であり、全体の平均年齢は39.4歳であった。まず講座実施前に、参加予定者に対して講座に対する期待についてアンケートを行った。その結果「ゲートキーパーとしての心掛け」「悩んでいる人への対応の仕方」「具体的な連携先」「最新の情報」など知りたいことが挙げられた。それらの結果を踏まえて、ゲートキーパー養成講座を実施した。終了後の意見・要望としては、「時間が短かった」「管理職にも聞かせたい」「これからも継続して研修をしてほしい」などが挙げられた。感想としては「日本の現状や、どうすればいいのか、対策についても知ることができ、とても有意義な研修だった」「うつ病の身体的、行動的症狀がわかり、傾聴方法も知ることができ、ゲートキーパーとして活動したい」「今日学んだことを、仕事や日常生活に活かしていきたい」「機会があればもっと本格的な講座にも参加してみたい」などであった。

【考察】地方都市の市役所の職員を対象にゲートキーパー養成講座を5年連続で行った。ゲートキーパー養成に十分に意義のあるものだと考えられた。しかしながら一部講座についての問題点が指摘された。今後は、カリキュラムの改善に取り組むとともに、市役所の職員全員に行き渡らせるべく毎年の養成講座を続けていきたい。最終的には、広く市民を対象にゲートキーパーを養成し、A市全体の市民の自殺者を減少させたいと考えている。

キーワード: ゲートキーパー養成講座、自殺予防教育、市役所職員、メンタルヘルス

I はじめに

我が国は世界的にみても自殺の多い国である。実際に自殺者数は、平成10年に年間3万人を超えて以来、14年間にわたって高値を維持してきており、自殺予防・対策は非常に重要な問題となっている¹⁾。近年では自殺者総数は減少傾向にあるが、若年層の自殺は減少しておらず、若年層の自殺予防は喫緊の課題になっている²⁾。児童・生徒・学生にとっても重要な問題となっており、自殺予防の取り組みが始まっている³⁾。また最近では女性の自殺の増加が指摘され、コロナ禍の影響や、経済的な困窮などが関係している可能性がある⁴⁾。

一方、自殺予防を第一次予防、第二次予防、第三次予防に分類すると、第一次予防の中心となるものは自殺予防教育であると考えられる。

現在わが国では自殺予防のためのゲートキーパー活動が提唱され、各地で職場、地域の人々、医療関係者、教育者などを対象にゲートキーパー養成講座が開講され、有効性が検証されている⁵⁾。特に若年層の中心となる大学生の自殺予防を目的に大学職員を対象にしたゲートキーパー養成講座が開催されている⁶⁾。その中には大学と地域の保健師との協働を試みたものもある^{7,8)}。

その一方で若年層や女性、そして高齢者を含む市民全体に対する自殺予防が重要なことは言を待たない。しかしながら市役所職員に対する自殺予防教育は少なく、市役所職員の自殺予防教育の有効性や、教育内容の吟味などはまだ報告されていないのが現状である。若年層から女性など幅広い市民と接する機会の多い市役所の職員に対して自殺予防のためのゲートキーパー養成講座を開催し、ゲートキーパーを養成することは意義のあることだと考えられる。

そこで、今回の研究の目的は、地方都市の市

役所職員を対象に 5 年間にわたり施行したゲートキーパー養成講座について、その内容と、アンケート自由記述より、自殺予防に関する認識の状況や養成講座の有効性について報告することである。

方法

今回 5 年間にわたり実施したゲートキーパー研修会の対象者は、A 市役所の職員で、毎年違う担当部署の職員 50 名程度を任意で選び、出席の案内を出した。ゲートキーパー養成講座は平成 30 年から令和 4 年まで毎年 1 回、11 月を目途に実施した。倫理的配慮のもと対象者の同意を得て、無記名調査を行い、自殺予防に関する認識やゲートキーパー養成講座の有効性を検討した。

実施したゲートキーパー養成講座の内容を簡単に説明する。当日は、以下の目次に従って養成講座を行った（表 1）。

表 1 ゲートキーパー養成講座の目次

1. ころと健康
2. わが国の自殺の現状について
3. 自殺予防の取り組み
4. 最後に

ゲートキーパー養成講座で提示したスライド内容の一部を図 1 に示した。実際にはスライド総数は 20 枚程度であった。講座は、あらかじめ講義内容をまとめたレジメを配布してから講座を開始した。講座中はスライドを上映し、自殺についての現状の部分では、参加者との質疑応答を交え、ある程度参加者のレベルを推察した上で難易度を考慮して、その後の講座の展開を図った。

1. ころと健康では、精神的健康や精神疾患に関する基本的事項を説明した⁹⁾。またリラクゼーション法では、「筋弛緩法」や「呼吸法」を実際に指導してその場で実習を行い、口座また「自律訓練法」では市販の練習用音声を聞き、部分的ではあるが、実際に体験させた。

2. わが国の自殺の現状については、世界、日本、都道府県と徐々に身近な情報を提供していった¹⁰⁾¹¹⁾。

3. 自殺予防の取り組みでは、法的整備状況

¹²⁾¹³⁾ やゲートキーパー活動などを紹介した¹⁴⁾¹⁵⁾。

また途中で「ころのサインに気づいたら相談窓口編<悪い対応>」の動画を上映し、よくないポイントについて参加者の意見を聞いたのち、「ころのサインに気づいたら 相談窓口編<良い対応>」の動画を視聴させた。

4. 最後に、では「自殺に対して我々は決して無力ではない!」というメッセージを伝えた。

倫理的配慮：

調査はゲートキーパー養成講座終了後、無記名自記式質問紙、留置法により実施した。調査協力の依頼に際して、口頭にて、調査の趣旨及び個人情報に含まれないこと、調査協力の同意が得られる場合は、質問紙の提出をもって、結果の公表について同意したものとみなす旨を伝えた。質問紙は別室に設置した回収箱にて回収した（表 2）。

表 2 調査用紙

1. この講座でどのようなことを知りた
いと思って参加されましたか?

(自由記述)

2. 講座の内容はいかがでしたか?

- ①参考になった
- ②少し参考になった
- ③参考にならなかった

3. その他ご意見、ご感想、ご要望など
お書きください。

〔意見・要望〕

(自由記述)

〔感想〕

(自由記述)

2)メンタルヘルス不調(精神疾患)

- 内因性:** 統合失調症(妄想や幻覚)
躁うつ病(ハイテンションと憂うつ)
- 外因性:** 身体疾患に伴う精神病(高熱でもうろう)
認知症(高齢者の知能低下)
症候性てんかん(脳の障害や傷が原因)
- 心因性:** 神経症(ノイローゼ、不安障害) **どれも治ります!**
心身症(ストレスから身体症状)
- 治療:** 抗精神病薬、抗うつ薬、抗不安薬、
カウンセリング、リラクゼーション(呼吸法)

メンタルヘルス不調の早期症状¹⁶⁾

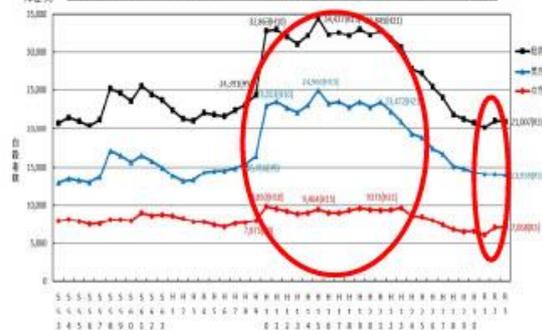
身体的症状	心理的症状	行動的症状
● 肩こり	● 不安感	● 生活の乱れ
● 疲労感	● イライラ	● 飲酒・喫煙量の増加
● 腰痛	● 気力・集中力低下	● 暴言・暴力
● めまい	● うつ気分	● ギャンブル
● 目の疲れ	● 落ち込み	● 遅刻・欠勤
● 頭痛、頭重感	● 不眠	
● 下痢	● 怒り	
● 性欲減退		

こころのSOS
身体や行動にも注意!

日本の自殺の現状(令和3年)

- 自殺者数: 微減傾向、年間**21,007人**(-74人)
- 男性**13,939人**(12年連続減)、女性**7,068人**(2年連続増)
- 自殺率: **16.8**(/10万人) 男**22.9** 女性**11.0**
- 年代・性別: **中高年男性**、若年男性、高齢者
若年者急増(児童生徒も増加)
- 男女比 約**2:1** (女性が増加中)
- 原因: **健康問題(うつ病など)**、経済生活問題、家庭問題、勤務問題
- 職業別: **無職者**、被雇用者、自営業

日本の自殺者数の年次推移(令和3年)¹⁷⁾



1)自殺の危機経路「1000人実態調査」より¹⁵⁾



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。

4)わが国の自殺対策

- 自殺の原因はひとつではなく、複数の経路
- 自殺経路の初期段階で手当てをして、自殺の危機経路を防ぐことが重要
- 国の自殺対策
 - 「自殺対策基本法」(H18)
 - 「自殺総合対策大綱」自殺対策に関する国の指針(H19)
 - 「自殺の多くは追い込まれた末の死」であり、「自殺対策とは包括的な生きる支援」である(H23見直し)
 - 国民一人ひとりが自殺予防の主役(ゲートキーパー)
 - 「過労死等防止対策法」(H26)
 - 「自殺総合対策の更なる推進を求める決議」(H27)
 - 「自殺対策基本法の一部を改正する法律」(H28.4)

5. 最後に

**自殺に対して
我々は決して
無力ではない!**

図1 ゲートキーパー養成講座の内容^{15, 16, 17)}

Ⅲ 結果

ゲートキーパー養成講座の受講者は、A市役所の職員で平成30年55名（男性28名、女性27名）令和元年60名（男性35名、女性25名）令和2年44名（男性23名、女性21名）令和3年45名（男22名、女性23名）令和4年37名（男19名、女性16名）であった。毎年参加者は平均して48.2名（男性52.7%、女性47.3%）であり、一回当たりの受講者は最小27名、最大60名であった。全体の平均年齢は39.4歳であった（表3）。

表3 受講者の性別および人数

	参加者		
	男性	女性	計
平成30年	28	27	55
令和元年	35	25	60
令和2年	23	21	44
令和3年	22	23	45
令和4年	19	16	37

平均年齢：39.4歳

ゲートキーパー養成講座の講演時間は90分間であり、毎年時間通りに終了した。終了前には質疑応答を行い、講座を通じてわからなかったところやもう少し聞きたい部分等についてヒアリングを実施した。終了後に調査票を回収すると同時に、調査票は個人が識別できないように別室で箱に入れることとし、個人情報の保護をした。ゲートキーパー養成講座終了後の自由記述は毎回ほとんど全員の回答を得た。主な意見、感想などを下記に箇条書きとした。抽出方法としては、個人情報などに影響しないよう内容を要約した。要約・抽出方法はKJ法を用いて、同じような意見を排除して、できるだけ統一した内容にした。

1. 講座に寄せる期待など

<ゲートキーパーの心構え>

- ・ゲートキーパーの役割について
- ・ゲートキーパーとして心がけること
- ・普段の業務中に精神的に弱っている方と接することも少なくないため、接し方の参考にできる部分があればと思い、参加しました
- ・自殺についての理解、自殺・精神疾患の芽をつむ方法を学びたい。

・ゲートキーパーの研修は初めてだったので、基本的な話が聞きたい。私にもできるかなと思っていた

<具体的な対応法>

- ・周囲で悩んでいる人がいた場合、どうすればいいのか知りたかった。
- ・希死念慮を抱く子どもたちに対してどう対応すればよいか
- ・「死にたい」と度々言ってくる相談者への対応
- ・20代への対応と80代への対応、その違い
- ・自殺のサインはあるのでしょうか？その対応は？

<最新の情報を知りたい>

- ・身近なつなぐ先、機関を具体的に知りたかったため。
- ・過去にも参加したことがあり、最新の情報を知りたかった

2. 講座内容の理解状況

講座終了後の理解度アンケートでは、5年間を通じて、「①参考になった」98～99%、「②少し参考になった」1～2%、「③参考にならなかった」0%、という結果であった。傾向としては「②少し参考になった」が減少傾向にあると推察された（表4）。

表4 講座内容の理解状況

	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
①参考になった	46	50	36	33	32
②少し参考になった	7	3	3	3	2
③参考にならなかった	1	0	0	0	0

(人数)

3. 意見・要望、感想など

[意見・要望]

<研修会についての希望>

- ・もう少しじっくり話を聞きたかったです。
- ・メンタルヘルスの講座をこの先生に話をしてもらえばいいと思う。す〜っと話が入る。以前うつ病だった時に、この先生に聞いてもらえたらよかったと思った。

<今後の研修会の展開について>

- ・主幹級以下の職員ではなく、むしろ管理職こそ対象にするべきだと思います。
- ・これからも継続してこのような研修を行って

いってください。

〔感想〕

<研修内容がよく理解できた>

- ・わかりやすかったです。悩んでいそうな人に出会った時には声をかけ、傾聴することで少しでも楽になってくれたらと思いました。
- ・先生の話はわかりやすく、「気づき」が大切だと思いました。
- ・具体的な例もあり、とてもわかりやすかったです。

<ゲートキーパーの活動がわかった>

- ・ゲートキーパーが何かわかりました。
- ・うつ病の身体的、行動的症状がわかりました。傾聴方法も知ることができ、ゲートキーパーとして何かできたらいいなと思いました。
- ・悩みを解決するまでがゲートキーパーの役割ではなくて安心しました。話を聴いて次につながるまでならできそうです。

<研修が有意義であった>

- ・日本の現状や、どうすればいいのか、対策についても知ることができ、とても有意義な研修でした。
- ・自殺を考える人の思考や、その流れを止めるための具体的な話を聞いたので、大変勉強になりました。
- ・自分もヤバイ と気付いた！！
- ・昨年よりも具体的な内容が追加されていてわかりやすかったです。

<今後の活動を続けたい>

- ・業務上、人の話を聞くことが多いです。傾聴の大切さを改めて感じました。他との連携の大切さも実感し、自分からも積極的に他機関の情報を知れるようにしたいと思いました。
- ・今日学んだことを、仕事や日常生活に活かしていきたいと思います。
- ・また機会があれば、もっと本格的な講座にも参加してみたいです。

IV 考察

今回、A市の市役所職員を対象にゲートキーパー養成講座を行った。その結果、事前の講座への期待では「ゲートキーパーとしての心掛け」「悩んでいる人への対応の仕方」「具体的な連携先」「最新の情報」など知りたいことが挙げられた。終了後の意見・要望としては、「時間が短かった」「管理職にも聞かせたい」「これからは継続して研修をしてほしい」などが挙げられた。感想としては「日本の現状や、どうすればいいのか、対策についても知ることができ、とても有意義な研修だった」「うつ病の身体的、

行動的症状がわかり、傾聴方法も知ることができ、ゲートキーパーとして活動した」「今日学んだことを、仕事や日常生活に活かしていきたい」「機会があればもっと本格的な講座にも参加してみたい」などであった。

以上より、講義による知識の伝授、リラクゼーション法の実習、講義中の質疑応答、講座への意見、感想などから、本ゲートキーパー養成講座は、市役所職員のゲートキーパー養成に役立ち、有意義であったと考えられた。市役所の職員は、若年層から中年、高齢者、そして女性など幅広いの市民と直接触れある立場にある。その職員がゲートキーパーになることは、市民の自殺予防の観点からも大いに望ましく、有意義なものであると考えられた。

しかしながら一部講座内容について意見も聞いたうえで、今後さらに講座の時間配分見直しや自己学習教材を含む様々な教材の工夫などカリキュラムの改善に取り組み、また地域住民との協働を模索したりして、より質の高いゲートキーパー養成講座を目指したい^{18,19,20}。今後も講座内容に工夫を加えながら、継続していく予定である。

研究の限界：

地方都市であるA市の市役所職員を対象にゲートキーパー養成講座を行ったが、地方における1都市であり、またその市役所職員全員でもない。対象者に限界があると思われた。過疎地域あるいは大都市などを含めた場合に、結果が変わることが考えられる。また自殺予防の観点からは窓口担当者や若手職員のみならず管理者も参加したほうが望ましいとも考えられ、対象者を絞りながらも、市役所の職員全員に行き渡らせるべく毎年の養成講座を続けていきたい。

調査票により講座の有効性を推察したが、講座前後で知識や行動を問うことで真の有効性を確認できると考えられた。今後は調査票に有効性を確実に検証する項目を入れることを検討したい。また、今回は養成講座終了後の感想等で有効性について推察したが、終了後時間が経つと記憶が減少する可能性もあるので、3か月後、6か月後、1年後にもゲートキーパー活動に関する再調査を行うことで、本養成講座の真の有効性が確認できると考える。

次段階として、市役所職員のみならず、一般の市民を対象にゲートキーパー養成を行っていきたい。最終的には、A市全体の市民の自殺者を減少させたいと考えている。

V まとめ

1. A市の市役所職員を対象にゲートキーパー養成講座を5年間にわたり実施した。
2. ゲートキーパー養成講座として実際に役立つ講義であった。
3. 今後はカリキュラムを改善し、より効果的な自殺予防教育を実践したい。
4. 広く市民を対象としたゲートキーパー養成講座を行い、市民の自殺予防に貢献したい。

参考文献

- 1) 厚生労働省. 令和3年中における自殺の状況. <https://www.mhlw.go.jp/content/R3kakutei01.pdf> (令和4年12月30日アクセス確認)
- 2) 鈴江毅. 【子どもの自殺を予防せよ!】わが国の自殺の現状と対策の動向 子どもの自殺を予防せよ!. 学校保健研究 2016 ; 57(6) : 280-285.
- 3) 丸山克彦. 【子どもの自殺を予防せよ!】子どもの自殺の現状と文部科学省における児童生徒の自殺予防の取組. 学校保健研究 2016 ; 57(6) : 286-288
- 4) 立瀬剛志, 石若夏季, 大野将輝, 関根道和. コロナ禍における自殺率都道府県格差の関連要因. 地域生活学研究. 13:1-9. 2022
- 5) 三島徳雄, 永田頌史, 清水隆司, 久保田進也, 森田哲也. 職場におけるうつ病・自殺予防マニュアル及び教育プログラムの開発. 産業ストレス研究 2004 ; 11(3):155-162.
- 6) Hashimoto Naoki, Suzuki Yuriko, Kato Takahiro A., Fujisawa Daisuke, Sato Ryoko, Aoyama-Uehara Kumi, Fukasawa Maiko, Asakura Satoshi, Kusumi Ichiro, Otsuka Kotaro. 日本の大学職員に対する自殺予防ゲートキーパー訓練の有効性(Effectiveness of suicide prevention gatekeeper-training for university administrative staff in Japan)(英語). Psychiatry and Clinical Neurosciences 2016;70 卷(1-2):62-70.
- 7) 今川洋子. 教員と保健師の協働による自殺予防教育の実践-多様な取り組みの可能性と課題-. 自殺予防と危機介入. 39(1):56-64. 2019
- 8) 川南公代, 島田旬, 橘道子, 武藤さゆり, 栗田和也, 齋藤泰子. 大学を対象とした自殺対策のゲートキーパー研修 市と大学の相互協力事業の一環として. 武蔵野大学看護学研究所紀要. 11:31-38. 2017
- 9) 竹内康浩, 田中豊穂, 佐藤佑造, 柴田英治,

鈴江毅.第2章心と健康.『テキスト健康科学改訂第2版』2017;25-36.南江堂.

10) 高橋祥友. 平成14年度厚生労働科学研究費補助金 自殺と防止対策の実態に関する研究 研究協力報告書 WHO による自殺予防の手引き.

<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyokushougaihoken-fukushibu/tebiki.pdf> (令和4年12月30日アクセス確認)

11) 静岡県自殺予防情報センター. 静岡県 HP <http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-845/eishin/jyouhoucenter.html> (令和4年12月30日アクセス確認)

12) 厚生労働省. 自殺対策基本法 <http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyokushougaihoken-fukushibu/0000122062.pdf> (令和4年12月30日アクセス確認)

13) 厚生労働省. 自殺総合対策大綱 <http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyokushougaihoken-fukushibu/0000172329.pdf> (令和4年12月30日アクセス確認)

14) 自殺予防総合対策センター いきる HP <http://www.ncnp.go.jp/ikiru-hp/ikirusasaeru/> (令和4年12月30日アクセス確認)

15) 特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンクホームページ <http://www.lifelink.or.jp/hp/top.html> (令和4年12月30日アクセス確認)

16) 愛知県. 職場のメンタルヘルス対策ガイドブック 2017 <http://www.pref.aichi.jp/0000049071.html> (令和4年12月30日アクセス確認)

17) 警察庁ホームページ 令和3年中における自殺の状況 <https://www.npa.go.jp/safetylife/seianki/jisatsu/R04/R3jisatsunoujoukyou.pdf> (令和4年12月30日アクセス確認)

18) 中野有美. ゲートキーパーの傾聴の質向上をめざして-CBT 専門家からの提言-. 自殺予防と危機介入. 40(1):59-61. 2020

19) 小嶋秀幹. 大学と看護専門学校の教員を対象とした自殺予防ゲートキーパー自己学習教材の効果. 自殺予防と危機介入. 39(2):106-111. 2019

20) 川本静香, 白石将毅, 津山雄亮, 河西千秋. 札幌市におけるゲートキーパー養成研修: 地域住民がファシリテーターを務める参加型研修. 自殺予防と危機介入. 39(2):102-105. 2019