

① マニュアルについて

当マニュアルは、『自殺未遂者，自殺を考えている人を含む「自殺に傾いた人」』に対する相談や，支援活動に必要なとなる，基本的な知識や望まれる対応を記載したものです。

行政職員や地域で自殺問題に関わる関係機関，団体，警察官，消防署員等の自殺に傾いた人を支援する方にご活用いただければ幸いです。

また，自殺に傾いた人を支援する方に，実践していただきたい行動や役割である「メンタルヘルス・ファーストエイド」と「ゲートキーパー」をお示しします。

(1)メンタルヘルス・ファーストエイド

(参考：こころの応急処置マニュアル第3版，MHFA-Jプロジェクトチーム)

ファースト・エイド(first aid, 応急処置)は，病気やけがをした人が専門的な医学的治療を受ける前に提供される支援です。

メンタルヘルス・ファーストエイドは，メンタルヘルスの危機的状況を経験している人へ提供される支援です。メンタルヘルス・ファーストエイドは，メンタルヘルスの専門家ではなく，メンタルヘルスの問題をもつ人の社会的なつながりのある人や対人サービス従事者によって提供されます。

メンタルヘルス・ファーストエイドの目的

- ① 自傷の危険がある場合には，生命を守る
- ② メンタルヘルスの問題が，より深刻な状態にならないように支援を提供する
- ③ よいメンタルヘルスの状態へ回復を促す
- ④ メンタルヘルスの問題をもつ人を慰める

(2)ゲートキーパー

(参考：ゲートキーパー養成研修用テキスト H23 年3月発行)

ゲートキーパーとは，悩んでいる人に気づき，声をかけ，話を聴いて，必要な支援につなげ，見守る人のことです。

悩みを抱えた人は，「人に悩みを言えない」，「どこに相談に行ったらよいかわからない」，「どのように解決したらよいかわからない」等の状況に陥ることがあります。

悩みを抱えた人を支援するために，周囲の人々がゲートキーパーとして活動することが必要です。

自殺対策におけるゲートキーパーの役割は，心理社会的問題，健康上の問題を抱えている人や，自殺の危険を抱えた人々に気づき適切にかかわることです。

実際の関わり方については，次ページ以降を御確認ください。