

令和6年度 ゲートキーパー養成研修 報告書

1. 実施日・講師・受講人数

●初級講座（3回実施 293名受講） ※原則、民生委員・役場職員は全員受講

【講師】佐久大学大学院研究科・看護学部 教授 朴 相俊 氏

実施日	役場職員	民生委員	補導員	その他	総計
9/18（水）午前	82	0	2	3	87
9/18（水）午後	63	35	3	7	108
10/17（木）午前	82	3	5	8	98
計	227	38	10	18	293

●中級（1回実施 81名受講） ※原則、民生委員は全員、役場職員は各課2名受講

【講師】（株）Dream Seed 三井 洋子 氏（保健師、精神保健福祉士、公認心理士等）

実施日	役場職員	民生委員	補導員	その他	総計
10/17（木）午後	31	37	5	8	81



<研修会場及び受講の様子>



●受講者には名刺サイズの修了証を発行した。

第 号
 軽井沢町 ゲートキーパー養成研修
 修 了 証

<表面>

様

下記のとおり、軽井沢町ゲートキーパー養成研修
 を修了したことを証明します。

【初級】令和6年10月17日

【中級】令和6年10月17日

軽井沢町長



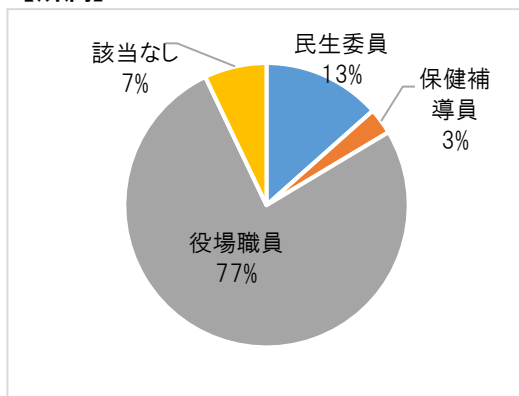
<裏面>

軽井沢町保健センター ☎0267-45-8549

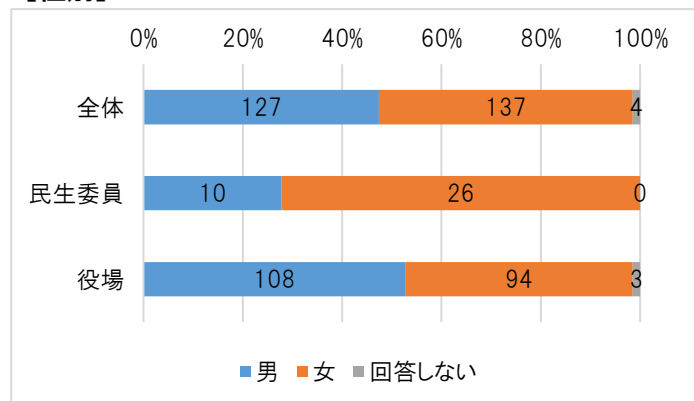
2. アンケート結果

●初級（回答者 268 名）

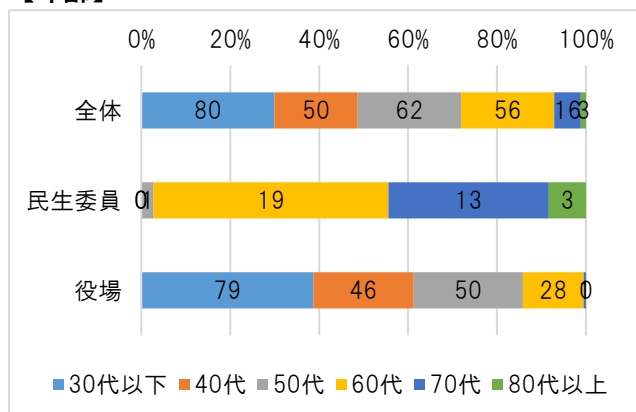
【所属】



【性別】

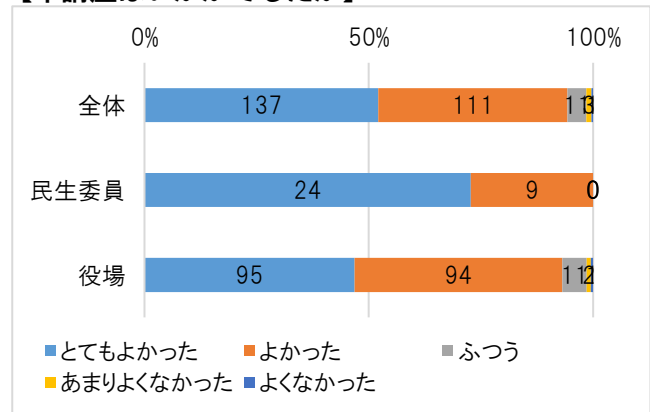


【年齢】



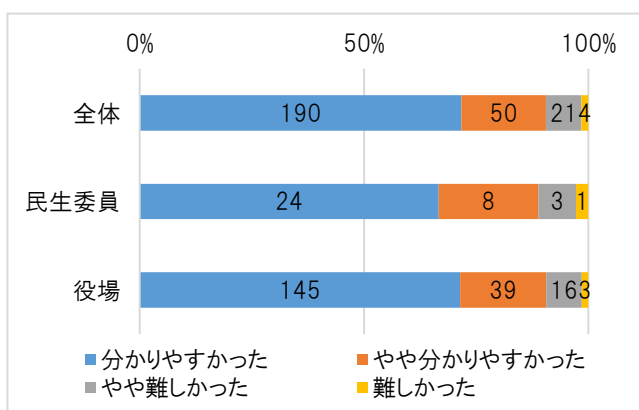
役場職員の受講者数が多いため、全体的には半数が40代以下と比較的若い受講者が多かった。民生委員は60代、70代が約9割を占めた。

【本講座はいかがでしたか】



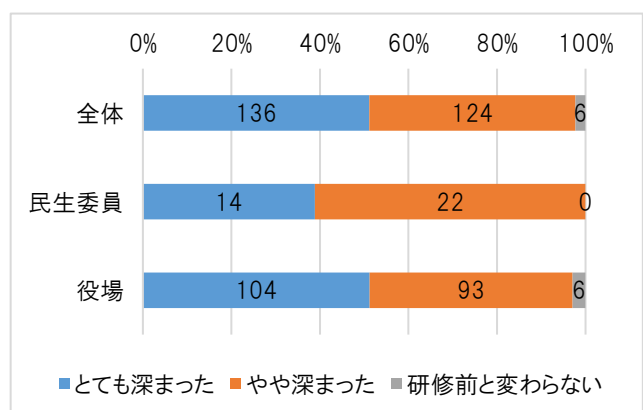
全体の94.3%が「とてもよかった」「よかった」と回答し、講座の満足度は高かったと言える。

【難易度はいかがでしたか】



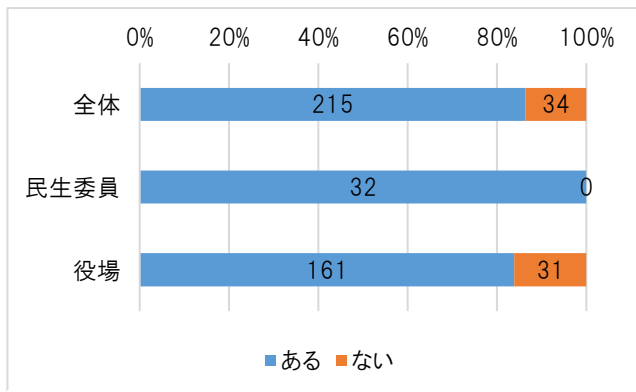
全体の90%が「分かりやすかった」「やや分かりやすかった」と回答した。民生委員、役場職員も同様の傾向であった。

【自殺対策に対する理解は深まりましたか】



全体の98%が「とても深まった」「やや深まった」と回答した。しかし半数は「やや深まった」と回答しており、効果はあるものの、継続した開催によりさらに理解を深めていく必要があることが示唆された。

【研修受講後、気持ちや考え方に変化はありましたか】



全体の86%が「変化があった」と回答した。民生委員については全員が「変化があった」と回答しており、特に効果が大きかったと言える。

【自由記述（抜粋）】

- ・傾聴の大切さ、寄り添う意義を確認した。（多数）
- ・自殺対策は難しいことかと思っていましたが小さなことからでもできることを行いたいと思いました。
- ・自分では相手のためによいと思っていたことが、必ずしもそうでないことに気づきました。
- ・自分の価値判断で他人を見る傾向があったことに気づかされた。他人を思いやることが大切。
- ・相談、話を聞くタイミングの大切さがよく分かった。小さな気づきを大切にしていきたい。
- ・身の回りに自殺した人がいたが、SOSに気づけなかったこと、彼らに対する考えが変わった。
- ・自分の基準で相手のつらさをはかることは良くないと思いました。
- ・確信は周りの人からの言葉で育まれるということを知り、言葉かけを大切にしていきたいと思った。

【本研修を通じ、印象に残ったことや今後生かせそうなこと】（自由記述）

複数の参加者からの感想・意見	
・生きていることの価値観や身近な人の存在価値を考え直す機会になりました。 ・機能的価値観にとらわれていたことに気づかされた。人の価値は学歴や会社で決まるようなことではない。 ・「死なないで」ではなく「一緒に生きよう」という言葉や姿勢。 ・命が大切ではなく、あなたが大切というメッセージ。 ・人は自信でなく確信で生きるべき。人に接する姿勢、言葉等改めて感じることができました。 ・ゲートキーパーとして多くの人と向き合わないといけないのかと思っていたが、身近な人を守る範囲で見ればよいということ。 ・自殺は「死にたい」ではなく、「生きられる自信がない」「死にたいほどつらい状態である」ということ。 ・命に大事なものは睡眠であるということ。 ・傾聴することの大切さ、難しさ、寄り添うことの大切さ。 ・気づき、傾聴、つなぎ、見守りの役割。 ・声のかけ方やタイミングの大切さ、支援は大きさではなくタイミングであるということ。 ・TALKの原則、100円の法則。 ・話しかける際の3つの確認（正確、タイミング、優しさ）。	
家族とのかかわりに関する意見	
・自分と通じる部分（子どもに対して）がありつらい気持ちになりました。 ・自分の子どもには、何があっても味方だよ信じているよと伝えていきたいと思った。 ・家族に高齢者がいます。不眠で悩みを相談されても軽く受け流していましたが、これからは誠実に聞いてあげたいと思いました。 ・子育てに役立つと感じた。子どもに「自信」をつけてもらいたいと考えていたが、「自信」を失ったときに立ち上がれるよう「自尊心」もはぐくめるように、「できないこと」も認めていきたいと感じた。	
役場業務に関する意見	
・人とかかわりの中で、利用者の助けになりたいと思った。受け止める心を大切にしたい。 ・窓口や電話対応の町民の方の苦情対応相談に生かしていきたい。 ・職場で休む人や退職する人が増えているので、身近で心配な人がいる場合はできるだけ言葉がけをしていきたい。	
民生委員活動に関する意見	
・心配しつつ、いつ声かけたらよいか悩んでいたが、勇気を出して声かけしてみようと思った。うれしいと思うかもしれない。 ・保健師に相談することが知れてよかった。 ・民生委員としていて悩み事を聞く際、今まではなんと声をかけたらよいか迷っていた部分も対応、返答できそうです。 ・「地域全体で命を守る」ことが印象に残った。 ・身近な人の変化に気づくためにも、平素の状態を知る活動（茶話会など）に尽力してまいりたい。	
その他	
・自殺の多さ。40秒に一人亡くなっている。	

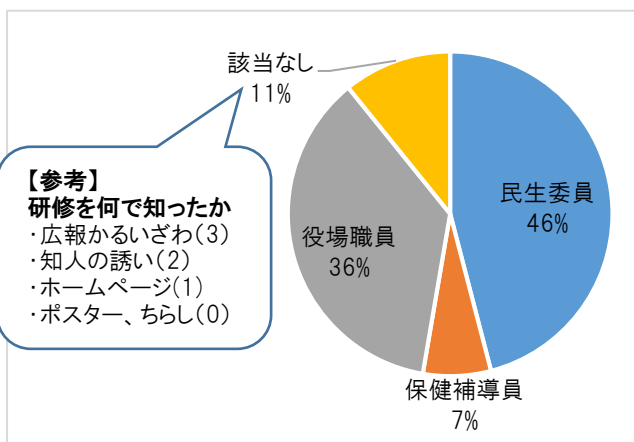
- ・自分が自暴自棄になっていたときに、周りの人からの言葉で救われ、今現在の自分がいることに気が付きました。何かあった時も、その言葉を思い出すことがあり、感謝し、自分も誰かにすることがあったらしていきたいです。
- ・私も生きる意味を探しながら生きてきました。今後はありのままの自分をもっと好きになっていきたいと思います。
- ・対人だけでなく自分が死にたいと感じた時に冷静になれるようになれそう。
- ・「人は社会的動物であるため、誰かが自分のことを信じてくれるという確信は大きな力になる」という言葉がすごく心に響きました。一人でいっていけないので、支え合っていきたいと思います。

【今後の自殺対策やゲートキーパー養成研修への要望】

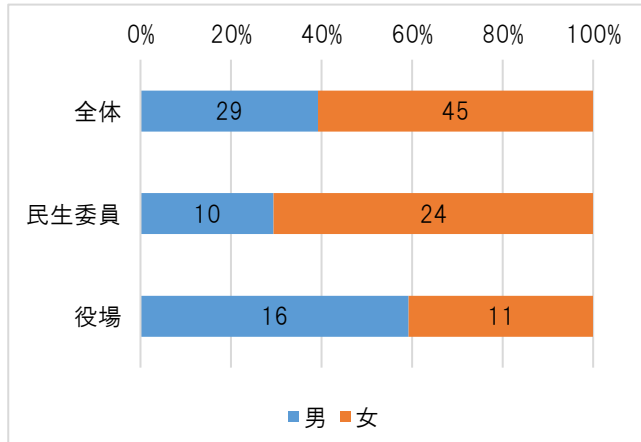
複数の参加者からの要望
・とても良い研修だったので、今後も継続して開催してほしい。 ・朴先生の講義をまた受講したい。 ・中級編も受講したい。 ・ゲートキーパー活動の具体例や実際の体験、声かけの具体例などを知りたい。 ・傾聴を学びたい。 ・少人数のワークショップや対話、傾聴の研修があればよい。
内容や対象に関する要望
・自殺対策として自己肯定感を上げる方法をききたい。 ・幼少期から自尊心を高めることで自殺対策につながると感じた→子育て中の親や保護者向けに研修があるとよいと思った。 ・子どもたちと一緒にワークショップするような形の研修があるとおもしろいかも。 ・学校の先生や福祉施設の職員、一般企業の方なども含め、より多くの人にゲートキーパーは身近な人を守るためのものだと思っていただき、受講してもらいたいと思った。
役場職員からの要望
・職員→定期的なメンタルトレーニングみたいな研修。管理職→ゲートキーパー、ハラスメントはしっかり受講させる。 ・マイクロアグレッション等気がつかずに人を傷つけていることも役場でも多くあり、このことを解決せずに辞めてしまう人たちもいますが、我慢している人もいます。そういう方々への対策や対応について専門的に知りたいです。 ・管理職から受けていったらどうでしょうか。対住民も大切ですが、職員はどうでしょうか。
その他
・傾聴ということ以外なにをしたらよいかよくわからなかった。もっと具体的に説明してほしい。 ・どこを説明しているか分かりにくかったので、ポインターなどで画面を指しながら話を進めてほしい。

●中級（回答者 74 名）

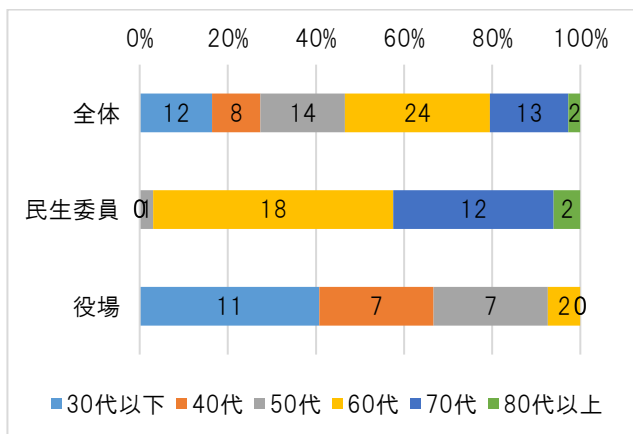
【所属】



【性別】

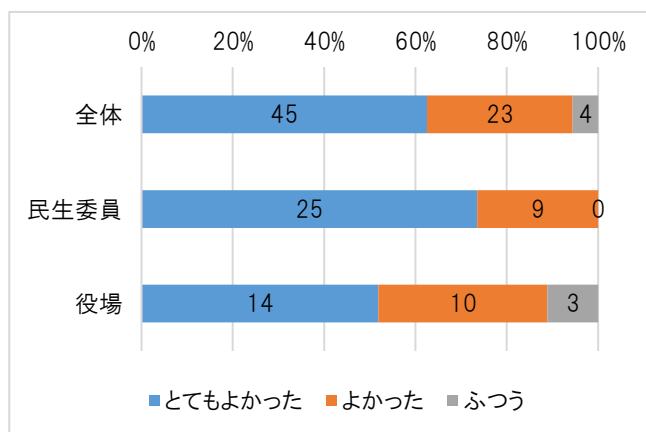


【年齢】



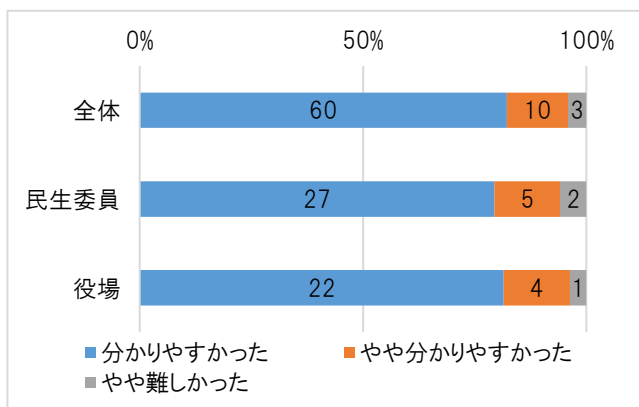
民生委員の占める率が高く、初級に比べ参加者の年齢層は高くなったが、全体的な参加者は各世代万遍なかったと言える。

【本講座はいかがでしたか】



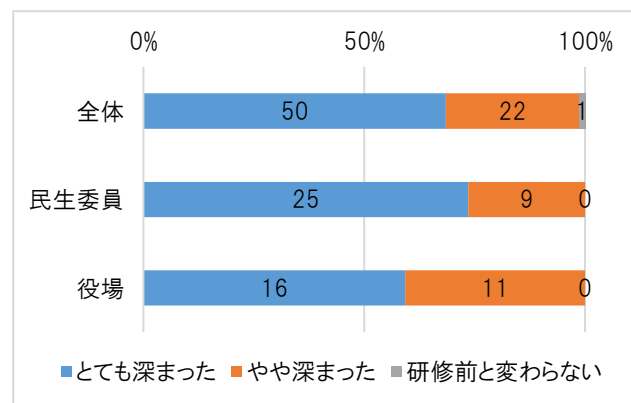
全体の 94.4%が「とてもよかった」「よかった」と回答し、講座の満足度は高かったと言える。

【難易度はいかがでしたか】



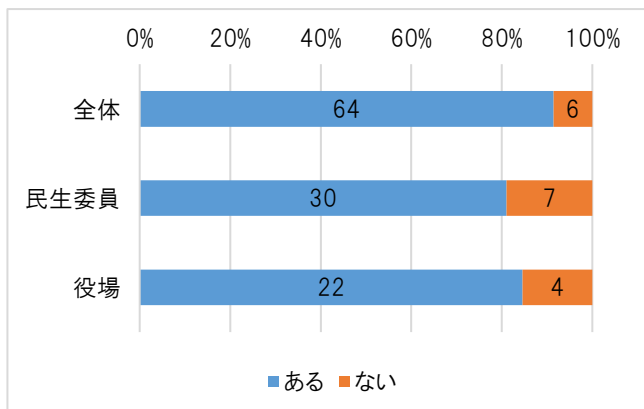
全体の 96%が「分かりやすかった」「やや分かりやすかった」と回答した。民生委員、役場職員も同様の傾向であった。分かりやすさは初級のアンケート結果をやや上回った。

【自殺対策に対する理解は深まりましたか】



ほぼ全員が「とても深まった」「やや深まった」と回答した。民生委員は「とても深まった」と回答した割合が高く、日頃の実践的な活動や意識の高さが受講姿勢に反映したものと推測される。

【研修受講後、気持ちや考え方に変化はありましたか】



全体の 91%が「変化があった」と回答し、初級のアンケート結果をやや上回った。

【自由記述(抜粋)】

- ・傾聴においては助言やアドバイスは不要である。(複数)
- ・傾聴は難しく、できているつもりでいた。(複数)
- ・自分のことを気にかけてくれていると思ってもらえるように聞いていきたい。
- ・目、耳、心で話を聴くことを心がける。そして笑顔も忘れずに。
- ・自分のための良かれが相手にとって悪となることがあると理解しました。
- ・セルフケアの大切さ、自分を大切にしていんだと実感した。
- ・ゲートキーパーを誰かのために使えたらと思ったけど、自分のために使ってよいことが分かりうれしくなった。
- ・何かしなきゃ！とがんばりすぎなくてもいいと分かった。

傾聴について
・「相手の立場に立って聴く」傾聴の大切さ、難しさを感じた。(多数) ・実践できたことでより深まった。(多数) ・相手の精神的状況に応じて傾聴に徹することが必要であると学べた。 ・普段のコミュニケーションを見直そうと思います。 ・まずは家族の話を傾聴したいと思いました。職場でも生かせることがありそうです。 ・自分は沈黙が苦手だったことに気づいた。 ・学生のときの先生からいつも言われたこと「話上手よりも聞き上手になりなさい」。まさに今日の研修内容だと思いました。
セルフケアについて
・自分を大切にすることが人の気持ちを大切にすること。 ・自分自身セルフケアをして、ときには人に頼ること。 ・自分のストレスの逃がし方。 ・ゲートキーパー研修ではあるが、自分が相談できる人になることも大切。
民生委員活動について
・こころの悩みを打ち明けられるようになるまでの関係性を大切にしないと話してくれないと思うので、笑顔で訪問していこうと思う。 ・民生委員としての活動で自分のことは二の次にしてしまっていたので自分自身も大切にしたい。 ・民生委員の活動の相談で活用したい。 ・自殺など重い状況への対応についてはまだ現実味はないが、心配事相談に応用できればと思いました。 ・相談する人の SOS に応えられるよう、生かせたらいいなと思います。 ・高齢者の方と関わる機会が多いので、話は長いがじっくりお話を聞く大切さを再び確認しました。
その他
・前半が少々冗長だった印象がありました。

【今後の自殺対策やゲートキーパー養成研修への要望】

・またこのような研修を継続して受けたい。(複数) ・中級から上級編を希望します。 ・傾聴研修に参加し理解を深めたい。 ・傾聴が必要な時、会話が必要な時、アドバイスや解決策が必要なときの使い分けのコツを知りたい。 ・ロールプレイを繰り返し行うことが実践に役立つと思います。 ・つなぐ窓口を一般の人に周知する必要があると感じた。 ・【役場職員より】全職員が中級を受講できるよう研修計画をすべきだと思う。

3. まとめ

- ・今年度は第2次軽井沢町自殺対策推進計画の初年度であるため、役場職員と民生委員を重点的に対象として実施した。初級、中級合計して延べ293名と大勢の受講者がいたが、どちらの講座も全体の94%以上が「とてもよかった」「よかった」と回答し、講座への評価は高かったと言える。
- ・民生委員においては、7月18日に事前に自殺についての講話を行った上で受講していただいた。日頃より具体的な活動を展開しているため、自身の活動と照らし合わせた意見が多く、新たな視点の獲得やスキルの向上という点で効果が高かったと言える。
- ・役場職員においては、業務に生かす視点での感想もあったが、むしろ自身や組織内のメンタルヘルスについて考える機会となった印象である。管理職に積極的に受けてほしい、という意見も散見された。

4. 今後について

- ・要望としては、同様の内容での継続開催、傾聴に特化した研修、傾聴スキルを維持するための研修（ロールプレイ）などが挙げられた。特に、少人数のワークショップ形式の研修を要望する声が多かったため、来年度以降、より効果的な実施方法を検討する必要がある。
- ・今後は一般への周知も課題となる。広報については、ポスターを役場関係機関、金融機関、スーパー等に掲示を依頼したが、効果は薄かったと言える。周知方法、周知開始時期などが検討課題である。
- ・今年度は「いのち支える自殺対策推進協議会」への周知を行わなかったが、来年度以降は委員に対し受講だけでなく自身の団体への周知の依頼を積極的に行い、委員も自殺対策の実践を担う一員であるという意識をもっていただく投げかけも必要である。
- ・来年度以降も、引き続き自殺対策推進計画に沿い、効果的な研修の計画・実施に注力する必要がある。