

## こころと命のキャンペーン 一人のつながりの中で命を支えあうために

寺島 瞳（保健管理センター学生相談室 人間系 助教）

親しい友人がなかなか授業やサークルに顔を出さなくなった、遊びに誘っても毎回断られる、思いつめた様子で「実はもう死にたい」と言ってきた。もしこんな状況に遭遇したら、あなたならどうしますか？

### こころと命のキャンペーン

日本における全国の自殺者は13年連続で3万人を超える高い水準で推移しています。特に、平成21年度では20～24歳の死因の半数（49.8%）が自殺となっています（平成23年版自殺対策白書）。また、ある調査によれば、2009年には大学生の約0.02%が不幸にも自殺という手段により亡くなったそうです。あまり想像したくない事ではありますが、身近な友人や知人がある日突然に自ら命を絶ってしまうことは十分に考えられます。

そこで、平成23年12月19日（月）から平成24年3月31日（土）まで、筑波大学では「こころと命のキャンペーン」を実施しています。少しでも多くの方にこの問題を共有していただき、学内でお互いを支えあう環境をつくっていくことが狙いです。具体的には、啓発ポスターの掲示、チラシ・ポスターの配布、シンポジウムなどを行っています。

### ゲートキーパー 大切な人の悩みに気づく

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。みんながゲートキーパーになることで、少しでも自殺で亡くす命を減らすことができます。本稿では、内閣府が作成した情報をもとに、ゲートキーパーの心得をご紹介します。



掲示されているポスター  
(WE ARE IBARAKI GATEKEEPERS：茨城県作成)

ゲートキーパーには以下の4つの役割があります。

#### (1) 気づく

悩んでいる人の精神的危機にまずは気づく必要があります。たとえば、友人と交際せずにひきこもる、大学へ行かなくなる、成績が急に落ちる、気分が変わりやすい、集中できないと訴えるなどの態度の変化が見られたら注意が必要です。また、「遠くに行きたい、生きている意味がない」など危機をほのめかす発言をする、日記や手紙など大切なものを処分するなど別れの用意をする、手首を切る・薬をたくさん飲むなど実際に危険な行為を行うことなども、精神的危機のサインとなります。

#### (2) 傾聴

悩んでいる人の精神的危機に気づいたら、「元気がないみたいだけど何かあった？」と声をかけてみましょう。そして、話してくれることに耳を傾けましょう。まずはじっくり話を聴くことが重要です。相手の考えが受け入れられない状況でも、諭したりとがめたりはせず、「それはつらいね」と共感してください。なお、「もっと大変な人もいる」「なんとかなるよ」などの批判的な態度や、安易な励ましは逆効果です。

#### (3) つなぐ

精神的危機がわかったら、ぜひ相談機関につなげてください。筑波大学保健管理センターには精神科医師およびカウンセラーが常駐しています（受付☎029-853-2415）。また、スチューデントプラザ総合相談窓口でも、予約なしで平日は毎日カウンセラーが相談を受け付けています（受付☎029-853-8430）。「心配な方が身近にいるがどうしたらよいか」とぜひ相談にいらしてください。

#### (4) 見守る

専門機関につないだ後も、ぜひその方を見守ってください。精神科の診察やカウンセリングは多くても週に1回です。それ以外の時間は、ご本人の周囲にいる方たちからのサポートが必要です。

ひとりひとりがお互いを支えあう意識を持ってゲートキーパーとしての役割を果たすことで、多くの命が救われることを願っています。

### 参考文献

内閣府 自殺対策ホームページ  
<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/>



ひとりで悩まず 保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410  
学生相談室受付 029(853)2415