第40回　雁鳴きフォーラムレジュメ

保健師のこころの健康相談

～自殺を防ぐゲートキーパー研修から、傾聴技法の紹介～

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　外大41期　三浦裕子

・自殺の原因は、「健康問題」「経済・生活問題」「家庭問題」「勤務問題」「男女問題」「学校問題」などさまざま。

・その多くは、追い込まれた末の死で、防ぐことができる社会的な問題。

・自殺を考える人は、何らかのサインを発していることが多い。

説教・励まし・意見を押し付ける態度→「死にたい」という気持ちを強めてしまう

傾聴・気持ちに寄り添う・受け止める態度→「生きたい」という気持ちを強める

**ゲートキーパー＝命の門番**

・ロールプレイ

1. 声や姿勢などの傾聴技法
	1. 声のトーンは低く、スピード、間合いなどを相手に合わせる。語尾はやわらかく。
	2. 姿勢は少し身を乗り出して、軽く目を合わせ、うなずきながら聞く。
2. ことばによる傾聴技法



開かれた質問

肯定する

共感的反映

くりかえす

要約する

あなたの声かけで、救える命があるかもしれません。