

NPO 法人ゲートキーパー支援センター

令和 2 年度 活動報告書

ご挨拶

いつもゲートキーパー支援センターの活動にご支援を賜りありがとうございます。令和 2 年度は年度開始早々からコロナウィルスによる緊急事態宣言の発出があり、不安の中で始まりました。令和 2 年の自殺者は、6 月までは、直近 5 年間で最少でしたが、後半に急増して 11 年連続の減少とはならず、増加に転じてしまいました。（次頁グラフ参照）

女性や若者の自殺者が増え孤立も増しているなか、ゲートキーパー研修をもっと提供したいという思いを強く持ちましたが、当法人もコロナ感染拡大の影響を受け、年度当初はキャンセルと延期が相次ぎました。しかし、年度後半には、一度キャンセルや延期になっていた研修が再依頼されてきました。今だからこそ自殺予防が必要だと、思い切って開催を決めていただいたのでした。今年度、当法人の大きな転換としては、なるべく安全に提供できるようにオンライン研修を開始したことです。遠方から参加される方、事情があり今までは会場に出向くことができなかった方の参加などがあり、オンライン研修ならではの良さも感じることができました。このパンデミックが終息した後も是非続けていきたいと思っています。

末筆ではございますが、会員の皆様のご健康とご活躍を、心よりお祈り申し上げます。

令和 3 年 5 月 23 日

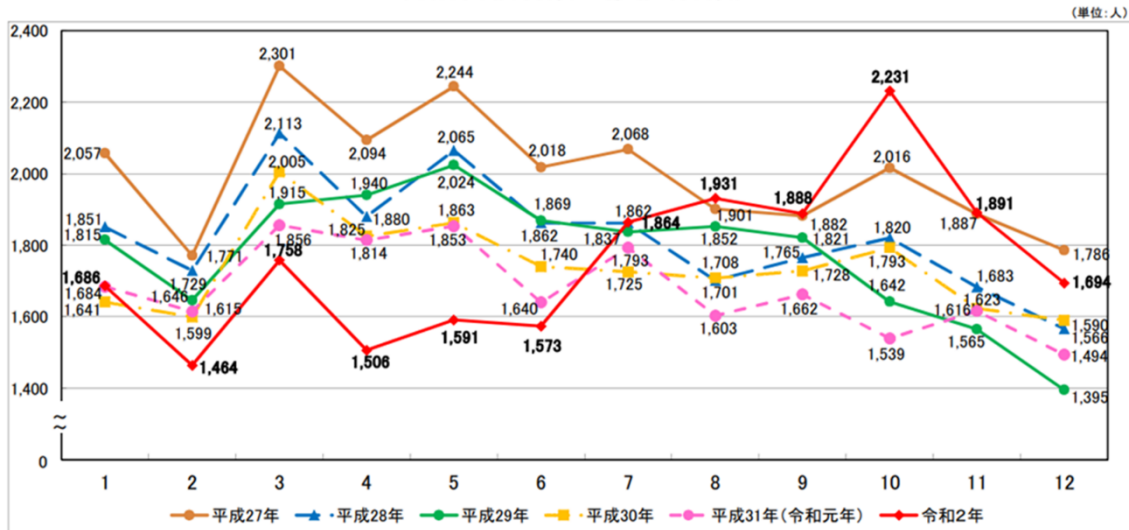
NPO 法人ゲートキーパー支援センター

理事長 竹内志津香

地域における自殺の基礎資料(令和2年12月)(概要)

- 令和2年年間の累計自殺者数(21,077人:暫定値)は、対前年比908人(約4.5%)増。
- 令和2年12月の自殺者数(1,694人:暫定値)は、対前年同月比200人(約13.4%)増。

月別自殺者数の推移(総数)



昨年令和2年の自殺者数の総数は、21,081人(厚生労働省・警察庁「令和2年中における自殺の状況」より)となり11年ぶりに増加に転じました。令和元年に比べ912人の増加、内訳は、男性が-23人、女性が+935人です。また、小学校・中学校・高等学校でそれぞれ、生徒の自殺が過去最高となりました。SOSを出すことは若い方にとっては難しいこと。でもほんの少しずつでも、貢献できたらと思います。

児童生徒の月別自殺者数[推移](厚生労働省・警察庁)②

学校種及び男女別自殺者数

		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	計	
令和元年	小学生	総数	0	0	3	1	0	0	1	0	1	0	0	0	6
		男子	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	3
		女子	0	0	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	3
	中学生	総数	11	7	10	7	5	6	6	10	12	2	9	11	96
		男子	4	4	8	6	3	4	3	7	6	2	4	8	59
		女子	7	3	2	1	2	2	3	3	6	0	5	3	37
	高校生	総数	21	24	22	20	22	15	13	19	29	22	14	16	237
		男子	17	16	13	15	13	10	7	16	22	17	10	14	170
		女子	4	8	9	5	9	5	6	3	7	5	4	2	67
令和2年	小学生	総数	2	1	1	1	0	1	0	1	2	1	3	1	14
		男子	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2	0	4
		女子	2	1	0	1	0	1	0	1	2	0	1	1	10
	中学生	総数	12	14	9	7	6	17	9	17	14	9	6	16	136
		男子	6	4	4	5	4	13	6	9	9	5	3	6	74
		女子	6	10	5	2	2	4	3	8	5	4	3	10	62
	高校生	総数	21	17	24	17	23	27	28	46	37	28	39	22	329
		男子	13	7	17	11	16	15	15	23	21	18	23	12	191
		女子	8	10	7	6	7	12	13	23	16	10	16	10	138

(出典)厚生労働省「自殺の統計:地域における自殺の基礎資料」(暫定値)を基に文部科学省において作成

自主開催—ゲートキーパー養成講座

■ゲートキーパー入門講座 2時間 30分 尼崎事務所開催



ゲートキーパーとは？／自殺の現状／自殺の要因／自殺のサインに気づく／声をかけ話を聴く(ロールプレイング含む)／危険度を図り必要な支援につなぐ／自分を大切に

【実施日】

6/15(月) 7・13(月) 8/7(金) 8/29(土) 9/27(日) 10/19(月) 11/21(土)
2/13(土) 3/20(土) ※10/22はオンライン研修

今だからこそ、提供したいと思い、コロナが収まる隙間をぬうように開催してきました。お一人でも来て下さる方がいれば開催を続けています。

■自殺危機初期介入スキルワークショップ 7時間 30分

自殺危機初期介入スキルワークショップ

～支援者・人と会う機会の多い方・身近な大切な人のために～

日 時：令和2年 7月5日(日)
9:30～17:00 (休憩30分 (休憩を含む))

会 場：尼崎第一ビル
(兵庫県尼崎市南園町2-4番地)

定 員：8名 定員を3分の1に減らして行います。

受講料：10,000円 (カラーテキスト代1200円を含む)

講 師：NPO法人ゲートキーパー支援センター
自殺危機介入スキル研究認定講師

このワークショップは、ルーテル学院大学の総合人間学教授の塩田恵子先生が中心となって、自殺危機介入スキル研究会が研究開発したワークショップです。自殺危機介入スキル研究会の認定講師が指導を致します。

長時間のワークショップですが、具体的なスキルが身につくように参加型になっており、専門職の方にも十分な学びを得られる内容となっています。

※実際のルーテル学院大学で行われているワークショップと同じものを提供しています。

■ワークショップの構成

ワークショップは、7つのセッションからなります。

7つのセッションの中で、グループ討論、グループ発表、ロールプレイなどを用いた14種類の演習に参加します。また、視覚教材を用います。非常に内容の濃い、実践的なワークショップです。

第1セッション	導入、自殺に関する基礎知識の理解
第2セッション	自殺に関するさまざまな考え、信念
第3セッション	サインに気づく
第4セッション	危険性を察知し、生きる理由を探る
第5セッション	危険性を察知し、生きる理由を探る
第6セッション	安全確保、支える仲間へつなげる、フォローアップ
第7セッション	振り返り、セルフケア

●ワークショップの時間配分

ワークショップは、7時間30分(休憩を含む)、概ね午前9時30分から午後5時00分までの予定で行います。1時間の休憩の他、セッションごとに短い休憩をはさみます。

参加者の都合に合わせて参加するセッションがあります。

●ワークショップの参加対象者

社会福祉関係の方、医療関係の方、教育関係の方、心理関係の方、地域・行政・企業の中で、多くの方と接する機会が多い方、カウンセリングやチャリティ活動などを行っている方(経験者も可)又は、当法人の「ゲートキーパー研修」を受講された方、職業や役職の中で、ゲートキーパーの知識が活かせる方

(お申し込み・参加等は裏面に書くください)

導入／自殺に関するさまざまな考え、信念／サインに気づく／理解を深め、生きる理由を探る／危険性ををはかる／安全確保、支える仲間へつなげる、フォローアップ／ふりかえり

この研修は、7時間半の研修の半分を使って自殺念慮のある方に対する具体的なロールプレイングを行います。コロナのため長時間の研修を開催するかどうか、悩みましたが、一人1枚のパーティション、まめな換気など、あらゆる安全策を講じて行いました。

【実施日】

4/25(土)延期→7月5日(日)に開催

厚生労働省指定 キャリアコンサルタント更新講習（技能講習）



キャリアコンサルタントとして
自死を考えるクライアントへの適切な対応

～ゲートキーパースキル実習(入門編)～

キャリアコンサルタントの更新講習(技能講習)に応募し、採択されました。

11/8 12/13 1/24 2/28 3/21

11/10 学識者会議（学識者として夕陽丘短期大学 学長 東田晋三 氏、
同大学 與久田 巖 教授 に加わっていただいています）

自主開催—自分を大切にするための心理学講座

各 6 回(全 24 回)



自分の気持ちに向き合いながら人との関わりが楽になっていくことを目標にしています。
少人数でゆったりと学んでいただけます。

緊急事態宣言や感染拡大のたびに、延期をしながら行っています。本来なら昨年の 2 月に終わっているコースですが、今も終わっていない状況です。

カウンセリング入門	カウンセリングの基本を学びます (傾聴実習を含む)
自分を大切に	アサーション／フォーカシング 潜在意識と自己暗示／トラウマケア アロマハンドケア／視聴教材・まとめ
心の理解	家族療法／精神疾患の理解① 催眠の不思議な世界／精神疾患の理解② ハラスメント／心の応急処置
自分に気づく	性格のタイプを知ろう(交流分析) 考え方の癖に気づく(認知行動療法) ストレスに向き合う(ストレスケア) 今、ここを取り戻す(マインドフルネス) 無意識の世界(フロイト・ユング) 自分の人生を生きる(アドラー心理学)

尼崎市委託事業「悩みの聴き方レッスン」「ゲートキーパー入門講座」

11/19(木)「悩みの聴き方レッスン」(オンライン)

11/26(木) //

12/17(木)「ゲートキーパー入門講座」(オンライン)

市民講座はできない状況でしたが
オンライン研修ならできるのでは？ということになり
開催を決めました。緊張の連続でしたが、尼崎市疾病
対策課の方が3人も当日オンラインのお手伝いに来て
下さり、無事終えることができました。
市民研修もできる！という希望につながりました。

少しずつまわりの人や自分がラクになってくよ！

みんなの
尼崎大学

**悩みの
聴き方
レッスン**

オンライン
講座

2020
11/19
(木)

2020
11/26
(木)

悩んでいる人は話を聞いてもらうだけで少し気持ちが軽くなります
悩みをたくさん話してもらえれば楽になるかもしれません！

内容

1. つらい言葉、うれしい言葉
2. よくある会話 ～これって大丈夫？～
3. 声をかける
4. 悩みを聞く
5. 自分を大切に！

受講に必要なもの:
Zoom (ズーム) を使えない場合は
パソコン (PC / Mac)、またはスマートフォン (iPhone、
Android)、タブレット (iPad など) が必須です

日時

1. 2020年11月19日(木) 14:00～16:00
2. 2020年11月26日(木) 14:00～16:00

※ 11/19(木)と11/26(木)のいずれかの日を1日選んでください。

対象 尼崎市内在住・在勤・在学の方

定員 40名

受講料 無料

お申し込みは 10月1日(月)より
★ 詳細は **裏面** をご覧ください ★

本事業は尼崎市の委託を受けてNPO法人ゲートキーパー支援センターが実施します

京都府委託事業「話の聴き方講座（オンライン）ゲートキーパー養成研修」

2/21(日)、3/2(火)、3/15(火)

京都府の事業も市民対象研修なので、
本年度の開催は難しいと思っていましたが、
尼崎市の実績を踏まえ、オンラインでのご依頼を
いただきました。
当法人で、オンラインの運営も行ったので
うまくいかない面も多々ありましたが、
ゲートキーパー研修を今年も京都府の皆さんに
お届けできたことは、良かったです。
その様子が、読売新聞にも掲載されました。



西宮市委託事業「ゲートキーパー入門講座」

12/21(月) 西宮市労働基準監督署 職員対象研修

1/22(金) //

1/25(月) ハローワーク西宮 //

自粛で職をうしなった方、に接する機会が多い労働関係の皆さんにご提供できました。

兵庫県委託事業「学校で取り組む自殺予防支援事業」



A. セルフケア講座
「自分を大切にすること」

B. ゲートキーパー講座
「周りの人のいのちを守ること」

11/5(午前・午後) 阪神昆陽高等学校

3/9 (午後) 播磨農業高等学校

コロナの自粛で、カリキュラムがギュッと詰まっていることや、大勢が集まることが難しいなか、2校が実施して下さいました。

(チラシデザイン:尾関栄二氏)

その他、自治体や団体からのご依頼による研修

月	日	曜日	場所	講座名 (活動内容)
4	13	月	南あわじ市役所	新人職員研修
5	11	月	徳島市 希望館	徳島県自殺予防協会
5	29	金	大和高田市	民生委員研修
6	29	火	姫路市役所	姫路市職員研修
7	8	水	猪名川町 六瀬中学校	六瀬中学校 生徒対象
7	29	月	河南町役場	河南町 職員研修
7	28	火	園田市民大学	マインドフルネスをとりいれて暮らす～自分を大切に生きる～
8	4	火	尼崎市立教育総合センター	教員向け ゲートキーパー研修 オンライン
8	6	木	赤穂市役所	赤穂市 職員研修
8	21	金	南あわじ市役所 第2 別館3F 多目的ホール	南あわじ市 新任職員研修
9	3	木	明石市役所	明石市薬剤師研修
9	8	火	三田市役所	職員研修

8/21 に延期

9/7 に延期

3/5 に延期

10/13 に延期

10/27 に延期

9	16	水	栗東市役所	栗東市役所 職員研修
9	17	木	西宮市市内	自殺危機初期介入 スキルワークショップ
9	24	木	多可町(仮)	職員・その他
9	28	月	城陽市役所	城陽市職員研修
10	2	金	姫路市	市民対象 ワークショップ形式
10	9	金	尼崎事務所 オンライン	徳島命の希望 相談員研修①
10	13	火	猪名川町 六瀬中学校	六瀬中学校 生徒対象
10	16	金	綾部市日東精工アリーナ研修 室(前回開催場所の隣)	綾部市市民研修
10	20	火	三田市役所 南館	教職員対象「自傷行為について」 オンライン研修
10	23	金	播磨町	播磨町 民生委員
10	23	金	尼崎事務所 オンライン	徳島命の希望 相談員研修②
10	26	月	河南町役場	河南町市民研修(基礎編)
10	27	火	園田地域 興センター	園田市民大学 高齢者用研修
10	31	土	宝塚地域若者サポートステー ション	利用者対象研修
11	6	金	尼崎事務所 オンライン	徳島命の希望 相談員研修③
11	9	月	河南町役場	河南町市民研修 (ステップアップ編)
11	13	金	尼崎事務所 オンライン	徳島命の希望 相談員研修④
11	24	火	淡路市	保健師対象研修
11	27	金	三木市	民生委員対象研修
12	2	水	播磨町役場	播磨町民生委員
12	4	金	尼崎事務所 オンライン	徳島命の希望 相談員研修⑤
12	7	月	精華町役場	精華町 職員研修
12	8	火	加東市役所	職員研修
12	10	木	加東市役所	職員研修
12	14	月	西脇市	職員研修
12	18	金	尼崎西高校	高校1年生
12	22	火	尼崎西高校	高校2年生・高校3年生
12	25	金	姫路市内	姫路市介護職

コロナのため、中止

1	14	木	宝塚市男女共同参画センター	ストレスについて
1	15	金	宍粟市役所	市民対象研修
1	18	月	伊丹市役所	伊丹市職員研修
1	19	火	伊丹市役所	伊丹市職員研修
1	21	木	貝塚市役所	貝塚市 市民対象(中級)
1	26	火	稲美町内	稲美町
1	29	金	長岡京市社会福祉課	
2	1	月	尼崎市南部保険センター	尼崎市 職員研修
2	2	火	太子町	対象職員研修
2	4	木	あかし保健所	薬剤師対象研修
2	5	金	芦屋市役所分庁舎2F	芦屋市職員研修
2	6	土	宇治市	宇治市市民
2	7	日	三木市青山公民館	市民対象研修
2	8	月	尼崎市南部保険センター	尼崎市 職員研修
2	12	金	綾部市市役所	綾部市職員研修
2	16	火	宍粟市役所	宍粟市職員研修
2	18	木	尼崎市北部保険センター	尼崎市 職員研修
2	19	金	舞鶴市役所	舞鶴市 職員研修
3	1	月	城陽市	民生委員研修
3	5	金	大和高田市	大和高田市 職員研修
3	11	木	八幡市	八幡市 職員研修
3	13	土	西脇市	市民、ケアマネ研修
3	14	日	福知山市	民生委員
3	23	火	ふれあいプラザ 西あかし	「大切な人の悩みを聴いてみよう」
3	26	金	長岡京市役所 4F 大会議室 A	長岡京市 職員研修

3/26 に延期

令和3年度へ延期

損保ジャパン日本興亜福祉財団 NPO 基盤強化資金助成

「高齢者を一人にしないネットワーク構築事業」

HP「はつらつネットワーク」を立ち上げました。

<https://haturatu-net.org/>

(ライター:田内さゆり)



今日取材をしたのは、83歳で一人暮らしをされている高橋さん（女性）です。今は「みーろん」という黒猫と一緒に暮らしています。

娘さんが1人いますが遠方にお住まいのため、なかなか会うことが出来ません。

高橋さんは、両膝に人工関節が入っていたり、右足の足首が交通事故の後遺症でしびれたりしていますが、「そんなことに負けたくない」と出来るだけ元気に、自分の身体と相談しながら過ごすことを心がけているそうです。

「足を使わないと、どんどん歩けなくなる。だから、ちょっとぐらい痛くたってがんばるよ」とニコニコされます。

高橋さんは趣味で「裂き織り」です。裂き織は、紐状に裂いた布を折機で織って新しい布として再生することです。裂いた布を織り機で織るのは足の力も使うし、なかなか複雑な作業工程です。

「これも私のリハビリのひとつだから。それに、みんなが裂き織に使って欲しいって古い着物とか送ってくれるから織っちゃわないとね。出来たのをあげると喜ばれるしね。」と。

ご高齢の方を含めたラインのスタンプ回覧板や「はつらつカフェ」については、コロナでご高齢の方に集まっていただくことが難しく、あきらめざるを得ませんでした。しかし、ホームページだけは何とかスタートしております。ホームページ「はつらつネットワーク」は今後も続けていきます。

やさしさにありがとう ひょうごプロジェクト

コープともしび財団助成

（注）コープともしびボランティア協議会「やさしさにありがとうひょうごプロジェクト」助成事業

こころのオンライン相談室

（初回無料）

- 先のことを考えたい
- 誰かに話を聞いてもらいたい
- 早くて良かった気持ち
- 仕事へのストレスが大きい
- 寂しい...
- 人間関係で悩んでいる

でも...カウンセリング受けるのは敷居が高くて...

そんなとき、自宅からできる「心のオンライン相談」を受けてみませんか。初回は無料です。1回だけでもお気軽にご相談下さい。令和2年8月～令和3年1月まで（初回無料 予約制）詳しくは、ホームページをご覧ください。

NPO法人ゲートキーパー支援センター
<http://monban.net/>



※遠隔による費用は自己負担となります。
※動画視聴は画面にのみ表示され、Wi-Fi環境での使用をおすすめします。
継続して、心身のケアを希望される方は
期 間...30分（初回は40分）
料 金...1回 2,500円 3回 10,000円（事前申込みをお願いいたします）
【お問合わせ先】NPO法人ゲートキーパー支援センター事務局
メール nikonikomonban@gmail.com

研修と相談のオンライン化に助成をいただきました。「こころのオンライン相談」は、初回無料で行いました。家から出るのが難しい事情を抱えた方などから相談が寄せられました。オンライン研修の機材を揃えられたことで、何度もオンライン研修をおこなうことができました。



阪神南県民局 ふるさとづくり応援事業

「見守る力応援セミナー」

第1弾

ひきこもりサポーター対象研修
「辛い気持ちに寄り添うヒント」
臨床心理士 岡崎 剛 氏

第2弾

「生活にセルフケアをプラス！」
～自分の気持ちが楽になると、
周りも楽～に！～
下口 雄山 氏

(チラシデザイン:田村雄二氏)



ひきこもっている方や精神疾患の方の支援者、家族などを対象に研修を行ないました。辛い気持ちを抱えている人の周りのかたも、またストレスを抱えています。スキルアップとセルフケアの両面から研修ができました。

兵庫県 自殺予防等活動支援補助事業

8/23 特定非営利活動法人こころ・あんしん Light
(精神疾患を持つ子供の親の会)への研修

9/19 関西うつ自助会への研修



写真は、こころ・あんしん Light での研修の様子です。マスク着用、換気の様子がわかります。
なるべくストレスや気持ちを吐き出してもらおうと頑張りました。
関西うつ自助会では、貴重な例会の時間をいただきました。