

薬剤師のためのゲートキーパー研修 スキルアップ

～薬剤師ができる命を守る行動～

2025年3月6日 19時

沖縄県薬剤師会館

新垣 元

研修の目的

- 目的

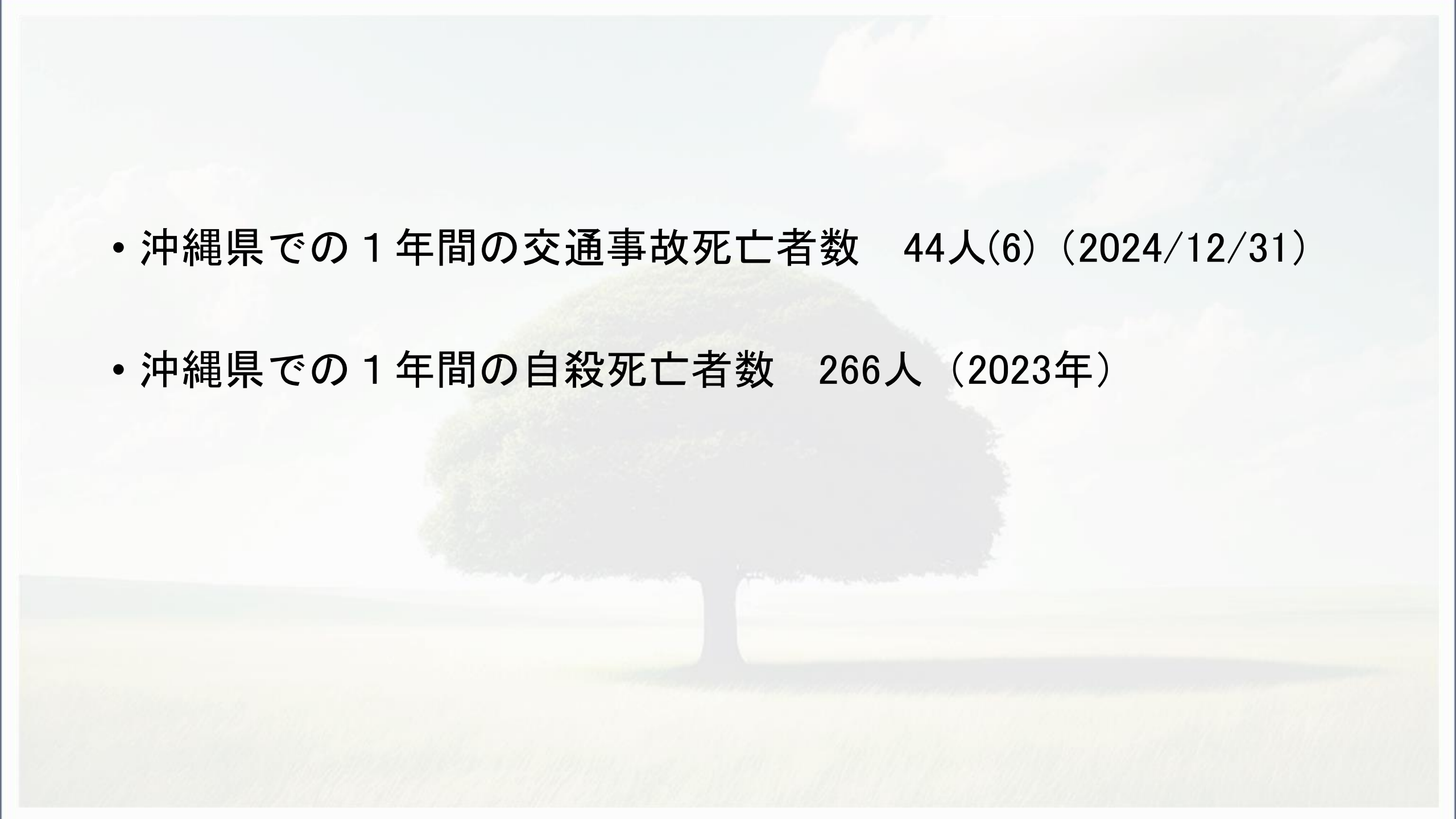
- 自殺の現状と背景について理解する
- ゲートキーパーとしての役割を学ぶ
- 実践的な声かけや対応の方法を習得する

- キーワード

命を守る行動、気づき・傾聴・つなぐ

自殺の現状



- 
- 沖縄県での 1 年間の交通事故死亡者数 44人(6) (2024/12/31)
 - 沖縄県での 1 年間の自殺死亡者数 266人 (2023年)

自殺総合対策（平成19年6月8日）

- 三つの基本認識
- 自殺は追い込まれた末の死
- 自殺は防ぐことができる
- 自殺を考えている人は悩みを抱え込みながらもサインを発している。
- 改正自殺対策基本法（平成28年4月1日）
- 誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す

自殺に関するよくある誤解

- 自殺者は精神疾患なのだから対策は専門家に任せるべきだ
- 病院に通わせているのだから自殺の心配はないだろう
- 心が弱っている人が自殺をする
- 自殺は自分勝手な選択
- 相談できない・しないのがいけない
- 自殺を止めることができなかったのは身近な人のせいだ

うつの症状

- 気力の低下
- マイナスの感情
- 楽しみや興味の喪失
- 不眠
- 食欲の低下
- 原因不明の体の症状（内科にかかる）

自殺の要因

- 心理的要因**

- うつ病、不安障害、統合失調症など

- 社会的要因**

- 経済問題、孤独、職場のストレス

- 環境的要因**

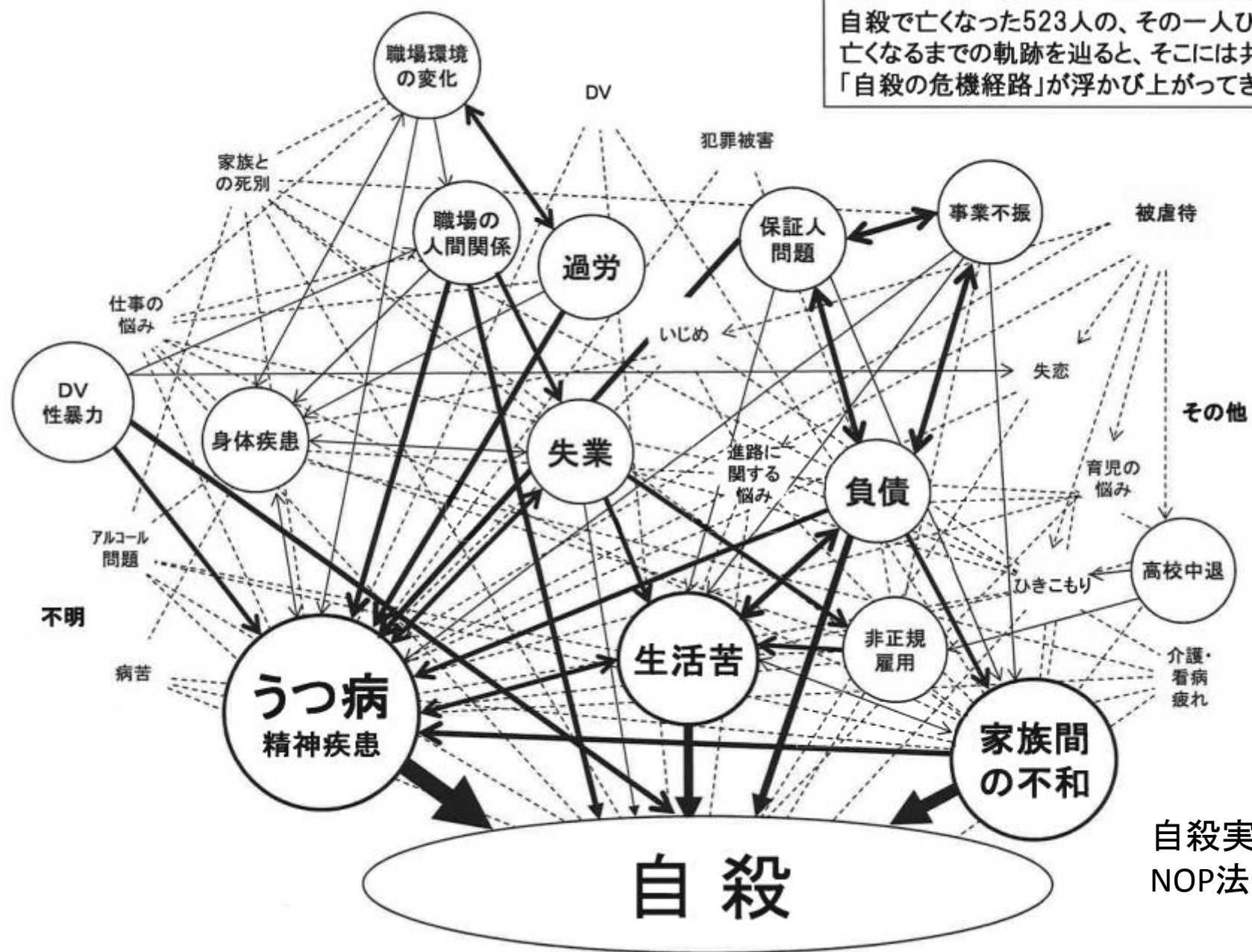
- 自殺手段の入手容易性

- 薬剤師が観察しやすい兆候**

- 頻繁な薬の購入、過量服薬の可能性、身体的不調の訴え

自殺で亡くなった523人の、その一人ひとりの亡くなるまでの軌跡を辿ると、そこには共通の「自殺の危機経路」が浮かび上がってきた。

8-1



自殺実態白書2013
NOP法人ライフリンク

自殺のハードルを低くする状況

- 死が身近にある環境
戦時、震災、パンデミック、特定の職業
- 重要他者の重病・死（自死）
家族、友人、あこがれのスター
- 死への誘い
心中、自殺サイト、SNS、映画、ドラマ
- 自殺を受容する死生観
死んだら無、リセット
生きているメリットがない
自分の希望で生まれたわけでもない
- 自殺未遂・自傷依存

なぜすぐに自殺しないのか

- 未練・迷いがある
- 死ぬことが怖い
- 死んだ後のことが心配
- 人に迷惑をかける
- 死にきれない可能性
- 死ぬことの苦痛がどのくらいか分からない
- 一縷の希望がある
- 期限・使命の後でと考えている。

SOSを出さない理由

- 言っても仕方がないという諦め感
- 言ったらひどい目の合うのではないか
- 言ったらいけないこと、こだわりやプライド
- 人には頼らない、頼れない
- 頼るという経験がない
- 自分でやれと教えられてきた
- どうでもよいという自暴自棄

自殺の予兆

- 観察できるもの
 - 感情・表情・行動の異常
 - 上の空で集中力にかける
 - 問いかけへの返事に時間がかかる
 - なかなか決めきれず態度保留
 - 身だしなみ（衣服、髪、髭、化粧）が乱れる
 - すぐ涙ぐむ
 - 引きこもりがち

自殺予兆の言葉

- 直接的な表現

- 死にたい、生きていくのが嫌になった
- 死ぬのは苦しいかな、死んだら楽だろうに

- 間接的な表現

- 楽になりたい。遠くに行きたい
- ここから出たい、消えてしまいたい
- 何のために生きているのか、居場所がない
- 自分は厄介者だ、誰からも必要とされていない。

ゲートキーパーの役割

- 気づき 周囲の人の変化に気づく
- 声がけ 変化に気づいたら声をかける
- 傾聴 本人の気持ちを尊重して、耳を傾ける
- つなぎ 早めに専門家に相談するように促す
- 見守り 暖かく寄り添い、じっくりと見守る

気づき

- 体調が悪そう、元気がない、以前より痩せてきている
外出が減った、ため息ばかりついている、夜眠れていない、
食欲がない、疲れている様子だなど、「いつもと違う」
様子に気づく
- 普段と違った気持ちや行動の変化などのサインが表れた時
深刻な状況にある可能性がある

声がけ

- 一人で悩みを抱えている人は、孤独感や孤立感、絶望感を感じているため、気づいたら暖かく声をかけることが大事
- 悩んでいる状況に目を向け心配していることを伝えてみる

傾聴

- 最初に話を聞く場合は、相手が体験したこと、考えていること、感じていることを十分に聞く
- 一方的にアドバイスすることより、話をきちんと聞いてもらうことが安心につながる。

つなぎ

- 専門家や相談機関に相談するように促し、つなげていき、悩んでいる人への支援の輪を広げる。



見守り

- つながった後でも、温かく見守りが必要であれば相談にのることを伝える
- 一緒に悩みを考えていく姿勢が、悩んでいる人への安心感につながる

YouTubeから

- <https://youtu.be/fG6LDVpjBbc>
- <https://youtu.be/Jgv4QVo2gt8>
- <https://youtu.be/1ZHDKNwCxAY>
- <https://youtu.be/DT1rJZxU9w0>

ゲートキーパー研修用動画
支援へのつなぎ方編
4分20秒～女性編
9分～ 勤労者編

8年前の動画

ゲートキーパー研修～傾聴編～
(10分25秒～12分50秒)
厚生労働大臣指定法人・一般社団法人
いのち支える自殺対策推進センター (JSCP)

中高生のオーバードーズ
4分18秒～6分

ゲートキーパーの役割

- ・ゲートキーパーとは？

自殺リスクを抱える人を

「見守り」「気づき」「適切な支援につなぐ」人のこと。

- ・薬剤師の役割

- ・気づく - 患者の変化や危険サインに敏感になる
- ・声をかける - 優しく寄り添う言葉で状況を確認する
- ・つなぐ - 専門機関や医師へ適切に橋渡しする

うつ病の患者さんが最初にかかる病院は
内科を受診するケースが多い

- 内科医院の処方箋を受け付ける薬局で気をつけるポイント
- うつ病の初期症状を見落とさない
- 患者さんの訴えに注意を払う

うつ病と気づいていない患者さん も多いため、 以下のような症状の相談が増えたら注意

- ✓ 「最近ずっと疲れが取れなくて...」
- ✓ 「夜なかなか眠れないんです」
- ✓ 「頭が重くて、食欲もなくて...」
- 身体症状（疲れや頭痛、不眠、胃腸症状）で複数の医療機関を受診して、抗うつ薬ではなく漢方や睡眠薬、胃腸薬が処方されるケースも多い
- 処方薬の種類から、うつ症状の可能性を考慮する

内科から抗うつ薬など向精神薬が処方されている場合、精神科や心療内科への受診につなげることも大切

- ✓ 「お薬を飲んでいても、まだつらさが続くようなら、一度先生に相談してみてくださいね。」
- ✓ 「不安なことがあれば、いつでもお話してください。」
- 患者さんのペースを尊重しながら、受診継続の大切さを伝える
- 「精神科・心療内科に行ってください」とは言わず、「先生に相談するのもいいですよ」とさりげなく促す

「相談しやすい薬局」であることを伝える

- うつ病の患者さんは「相談していいのかな」と遠慮してしまうことが多い（罪業妄想）
- ✓ 「お薬のことや、体調のこと、何か気になることがあれば、いつでも聞いてくださいね。」
- うつの患者さんは「迷惑をかけたくない」と思いやすいので、「ここで相談してもいいんだ」と思ってもらえる雰囲気を作る

気づきのポイント

自殺したい人は助けを求めている。

- ・ 観察すべきサイン

- ・ 薬の過量注文や頻度の増加
- ・ 感情の変化（不安、絶望感、沈黙）
- ・ 身体的症状（慢性的な痛みや不眠の訴え）

- ・ 会話のヒント

- ・ 「最近、何かお困りのことはありませんか？」
- ・ 「お薬のことで気になることがありますか？」

声かけの技術

- **良い声かけの例**

- 「大丈夫ですか？」
- 「話してもらえると助けになれるかもしれません。」

- **避けるべき言葉**

- 「頑張れ」「気のせいだよ」などの否定的な言葉

- **共感のポイント**

- 患者の話をさえぎらずに聞く
- 無理に解決しようとするしない

つなぐ技術

- **信頼できる専門機関を紹介**
 - 地域の精神保健センター
 - 「いのちの電話」などのホットライン
- **具体的な言葉の例**
 - 「こういった場所があります。一緒に連絡してみませんか？」
- **緊急時の対応**
 - 自殺企図の可能性が高い場合は、即座に医療機関や警察へ連絡する。

ケーススタディ

- 事例1: 薬局で頻繁に鎮痛剤を買いに来る患者
- 事例2: 「もう何もかも疲れた」と薬局スタッフに話す患者
- ディスカッションのテーマ
 - どのように対応するか？
 - どのタイミングで専門機関につなぐか？

薬剤師ができること

- ・ 日常業務の中でできること
 - ・ 傾聴する姿勢を持つ
 - ・ 自殺予防に関する情報を共有する
- ・ 患者を孤立させない対応
 - ・ 継続的なコミュニケーションを心がける

まとめ

- ・研修の振り返り

- ・自殺の兆候に「気づく」
- ・優しく「声をかける」
- ・必要な支援に「つなぐ」

- ・最後に

- ・「あなたの行動が、命を守るきっかけになります。」