

MBC ラジオ『ココが聞きたい！ドクタートーク』2024.9.14

第 1115 回放送分『命を守るゲートキーパー』2 回目

ゲスト：春日井基文ドクター

二見いすず

今月のドクタートークは、9月10日から16日が自殺予防週間ということで、「命を守るゲートキーパー」をテーマにお送りしています。

お話は、鹿児島県医師会 春日井基文（かすがい もとふみ）ドクターです。

春日井さん、どうぞよろしく願いいたします。

春日井基文Dr.

よろしく願いいたします。

二見いすず

先週は、ゲートキーパーについて教えていただきました。

悩みを抱えている人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげて、見守る。

そうすることで自殺防止につなげる。

そういった対応を行う人のことをゲートキーパーと言うということでした。

そしてこのゲートキーパーは、専門家だけではなく、身近な家族や同僚、友人でもなれるというお話でしたね。

春日井基文Dr.

はい。むしろ、悩んでいることに「気づく」という点では、私たち専門家よりも、身近な人たちの方が早く気づくことができると思います。

ゲートキーパーとしての役割を担うためには、まずは「悩んでいることに気づく」ことが、第一歩です。

今日はそのポイントについてお伝えします。

ポイントは大きく2つあり、1つ目は「いつもと違う様子を見逃さない」ことです。

二見いすず

「いつもと違う様子を見逃さない」ですね。

春日井基文Dr.

はい。たとえば、「いつもは声をかけたら目を合わせて返事をしてくれるのに、最近は目を合わせず、返事もしてくれなくなった」などですね。

二見いすず

こういった変化は、いつも一緒にいる人たちだからこそ気づけることですよ。

春日井基文Dr.

そうです。そのほかにも、眠れていなかったり、食欲がなかったり、頭痛や腹痛などの体の不調を繰り返している場合も、悩みを抱えているサインかもしれません。

二見いすず

分かりました。悩んでいることに気づくポイント、2つ目についても教えてください。

春日井基文Dr.

2つ目のポイントは、「生活上のさまざまな出来事が悩むきっかけとなる」ということを知っておくことです。

何かを失敗したり、大切なものを失ったりという悪い出来事だと、ある程度周りも気を配ってくれるので、悩みに気づきやすいですが、そうではない場合もあるんです。

二見いすず

と言いますと？

春日井基文Dr.

仕事での昇進や、妊娠・出産など、一見、周りの人からすると幸せな出来事であっても、環境の変化は、本人にとっては大きな悩みになる場合もある。

ということを知っておくことは大切です。

二見いすず

確かにそういうケースだと、気づきにくいかもしれないですね。

春日井基文Dr.

いずれの場合も気をつけたいのが、こちらが「大丈夫？」と声をかけても、本人は「大丈夫」と答えてしまいがちなんです。

悩む人は自分から積極的に相談しないんです。だから悩んでしまうんですね。

1回目で「大丈夫」と答えたとしても、何度か声をかけて、「いつでも話を聞くからね」と伝えることも大切です。

二見いすず

よく分かりました。

今月は、「命を守るゲートキーパー」をテーマにお送りしています。

お話は、鹿児島県医師会 春日井基文ドクターでした。

春日井さん、ありがとうございました。

春日井基文Dr.

ありがとうございました。

MBC ラジオ『ココが聞きたい！ドクタートーク』2024.9.21

第 1116 回放送分『命を守るゲートキーパー』3 回目