

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

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「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、どうぞよろしくお願いいたします。

春日井基文Dr.

よろしくお願いいたします。

二見いすず

先週は、自殺防止につなげる対応をするゲートキーパーは、まずは「悩んでいることに気づく」ことが第一歩であるというお話でした。
今週は何についてお話しいただけますか。

春日井基文Dr.

今週は、ゲートキーパーとして「悩んでいる人の話を聴く」ポイントについてお伝えいたします。

二見いすず

話を聴くのは、自殺防止のためにはとても大切なことですね。

春日井基文Dr.

はい。大きく 4 つのポイントがあるので、そこを押さえながら話を聴くようにしましょう。
まず 1 つ目のポイントは、「話せる環境をつくる」ことです。
プライバシーが保たれた場所で、30 分以上の時間を確保するようにしましょう。

二見いすず

5 分、10 分の立ち話のような聴き方では良くないということですね。

春日井基文Dr.

そうですね。30 分はあくまでも目安ですが、ある程度時間は確保してほしいです。
そして 2 つ目のポイントは、「問題解決よりも、相手の気持ちに寄り添う」ことです。

二見いすず

これは具体的にどのようにすればいいのでしょうか？

春日井基文Dr.

助言など自分の意見は控えましょう。そして「つらいですね」と、相手の気持ちを受け止めていることを伝えてください。

仕事などのトラブル対策とは違います。急いで解決策を言わないことが大切です。

二見いすず

分かりました。3つ目のポイントは何ですか？

春日井基文Dr.

「安易に励まさない」ことです。相手のつらさを和らげようとして、つい、「大丈夫」「大したことはない」「心配しすぎ」などと安易に励ますと、相手はつらさを否定されたように感じる場合があります。

そうではなくて、「大変でしたね」「頑張ってきたのですね」と相手を労ってあげてください。

二見いすず

こちらが良かれと思って励まそうとしても、相手にはそうは伝わらないということ。覚えておきたいですね。

最後の4つ目のポイントもお願いします。

春日井基文Dr.

最後は「死にたいという気持ちの有無を確認する」ことです。

二見いすず

この確認の仕方は、とても難しそうですが、どのように聴けばいいのでしょうか？

春日井基文Dr.

たとえば、「それほどつらい状況だと、死にたい気持ちになる人もいるみたいだけど、あなたはどうかですか？」などと質問してみてください。

もし相手が、「死にたい気持ちがある」と答えたら、「自殺はよくない」とか「家族が悲しむ」という発言はせず、「それほどつらい状況なんですね」と相手のつらさに寄り添い、そして、「正直に話してくれてありがとう」と感謝を伝えるようにしてください。

二見いすず

「死にたい」と言われると、こちらは正論を言ってしまうそうになりますが、相手のつらさに寄り添うことが、本当に大切なんですね。

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。