

1 要旨

令和元年度ふじのくにゲートキーパー講師養成研修受講者に対し、受講前、後、及び受講3ヶ月後における自殺予防に関する自己効力感の変化について、また受講後の講師経験の有無による自分自身の変化について、それぞれ質問紙調査を行った。その結果、受講により得られた自己効力感は3ヶ月後も持続し、自身の変化については速やかに講師として実践を積むことの大切さが示唆された。

2 目的

昨年度の調査⁽¹⁾より、ふじのくにゲートキーパー講師養成研修（以下、講師養成研修）を受講することで、ゲートキーパー（以下、GK）の役割を果たすことに対する自己効力感が高まることが分かった。今回の調査は講師養成研修受講後に、受講者が実際にGK講師（以下、講師）を経験することによって生じる自身の意識、態度、行動の変化を明らかにし、今後の講師養成研修をより充実させることを目的として行った。

3 方法

令和元年度の講師養成研修受講者に対し、研修受講3か月後に「自殺予防におけるゲートキーパー自己効力感尺度⁽²⁾」（以下、GKSES）を用いた質問紙調査を行うとともに、活動を通しての自分自身の変化⁽³⁾（以下、自己評価）に対する質問紙調査を行い、研修終了後に自身がGKの役割を果たしたり、講師を務めたりすることで自己効力感や自身の意識、態度や行動がどのように変化するかを調べた。

前回の報告と同様、GKSESでは9項目の質問を「絶対自信がある」から「ぜんぜん自信がない」の7段階で測定した（表1、2）。自己評価では、意識面・態度面・行動面の3つを大項目に分類し、それぞれの小項目の中であてはまるものを複数回答可として変化の有無を選択してもらった（表5）。

評価方法は、GKSESの質問に対する7段階評価をそのまま点数として扱い、受講者の各質問項目及び合計得点の平均値と標準偏差を算出した。また、自己評価では受講者を講師経験の有無で分けてクロス集計し、カイ二乗検定を行った。調査対象者は令和元年5月24日に開催された講師養成研修受講者46人である。

表1. 質問項目

問1	自殺を行う人の心理について説明できる
問2	うつ病に関する基本的な知識について知っている
問3	自殺の可能性のある人に接する上で適切な態度について知っている
問4	自殺やうつのサインについてわかる
問5	自殺の可能性のある人の話を傾聴することができる
問6	「死にたい気持ち」や自殺計画を落ち着いて尋ねることができる
問7	自殺衝動のある人の相談を受ける場合、落ち着いた対応ができる
問8	自殺の可能性のある人が用いることができる社会資源を知っている
問9	自殺の可能性のある人について必要な紹介先につなげることができる

表2. 7段階評価

7	絶対自信がある
6	だいぶ自信がある
5	少し自信がある
4	どちらともいえない
3	やや自信がない
2	少ししか自信がない
1	ぜんぜん自信がない

4 結果

質問紙調査は講師養成研修受講者46人に実施し、36人から回答を得ることができた。GKSES質問紙調査回答者の各質問の得点及び全質問の合計得点の平均値と標準偏差を算出したところ、表3で示す結果を得た。合計得点の平均値において、受講後は42.50であったものが、研修受講3ヶ月後でも43.28であり、両者間で合計得点の平均値及び標準偏差に差は見られなかった。さらに、講師経験の有無で2群に分けて同様の解析を行ったが、両群における合計得点の平均値と標準偏差に差は見られなかった。（表4）

自己評価の項目では、講師経験あり群は、意識面で、「自殺やこころの健康問題について関心を持つ」「人とのつながりの大切さを知った」、態度面で、「困っている人に声をかけるなど関心を示すようになった」「考

え方の多様性を認め、相手の状況を受容できるようになった」、行動面で、「困っている人からの相談回数が増えた」、「研修を受けるなどスキルアップを図っている」等と答える人が講師経験なし群に比べて多くなっていたが有意差はなかった。(表5)

5 考察

研修受講3か月後の GKSES の調査結果を研修受講後と比較したところ、講師の経験の有無に関わらず合計得点の平均値と標準偏差に大きな差がなかったことから、研修から3か月経過しても自殺に関する知識や自殺のリスクがある方への対応の実際等、GK の役割に対する自己効力感は定着し続けていることが分かった。

また、講師経験の有無で2群に分けて自己評価に関する項目を比較したところ、講師経験あり群はなし群に比べて、「自殺やこころの健康問題について関心を持つ」等、相手(相談者)に視点を置いた項目を選択している人が多かった。これは支援者として相手により関心を持って支援することができるようになった結果と考えられた。また、講師として研修を実施することは、講師養成研修で身につけた知識やスキルをアウトプットする機会にもなり、講師自身のスキルアップにつながったのではないかと考えられた。これらの変化から研修受講後、速やかに講師としての実践を積むことの大切さが示唆された。

今回の調査の限界は、標本数が講師経験あり群では $n=10$ 、講師経験なし群では $n=23$ と少ないことである。標本数が増えることで合計得点の平均値や標準偏差に差が見られたり、自己評価でも今回と異なる結果が見られたりすることが予想されるため、今後、標本数を増やし変動の有無を確認していきたい。

講師養成研修を受講することは、自殺に関する知識や傾聴のスキルを身につけることができ、GK の役割を果たすことに対する自己効力感を高めることにつながる。さらに講師を務めることで支援者としての成長につながるとともに、より自信を持ってGK の役割を果たし、講師として新たなGK を養成することができるようになると思われる。今回の調査により講師養成研修を継続して実施していく重要性が強く示され、同時に今後は受講者に対して講師としてGK の養成により積極的に取り組むよう働きかけていきたい。

6 謝辞

本報告に御協力くださいました、「令和元年度ふじのくにゲートキーパー講師養成研修」の受講者の皆様に心より感謝申し上げます。

7 参考・引用文献

- (1) 久保田紗矢, 森佳奈, 川田典子, 内田勝久:「ふじのくにゲートキーパー講師養成研修」受講者の受講前後における自己効力感の変化について. 第56回静岡県公衆衛生研究会抄録集:2-16 - 2-18, 2020
- (2) 森田展彰, 太刀川弘和・他:自殺予防におけるゲートキーパー自己効力感尺度(Gatekeeper self-efficacy scale, GKSES)の開発. 臨床精神医学 44(2):287-299, 2015
- (3) 播摩優子, 佐々木久長:メンタルヘルスサポーターの自己効力感と活動による意識・態度・行動の変化に関する自己評価. 秋田大学保健学専攻紀要 26(1):79-85, 2018

表3 全体の平均値と標準偏差

	受講前		受講後		受講3か月後	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
問1	3.81	1.24	4.86	0.49	4.78	0.90
問2	4.42	1.13	4.78	0.87	5.06	0.67
問3	3.72	1.19	4.94	0.47	4.86	0.68
問4	4.03	1.16	4.97	0.61	4.86	0.68
問5	3.97	1.21	4.86	0.76	5.00	0.73
問6	3.58	1.36	4.47	0.81	4.61	1.05
問7	3.58	1.38	4.50	0.77	4.61	0.84
問8	3.53	1.38	4.50	0.88	4.75	0.50
問9	3.67	1.29	4.61	0.80	4.89	0.52
合計得点	34.30	9.75	42.50	4.99	43.28	5.09

(N=36)

表4 講師経験の有無で分けた場合の平均値と標準偏差

	GK養成研修講師の経験											
	あり (n=10)						なし (n=23)					
	受講前		受講後		受講3か月後		受講前		受講後		受講3か月後	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
問1	3.80	0.79	4.70	0.48	4.80	0.92	3.74	1.42	4.96	0.47	4.78	0.95
問2	4.40	1.07	4.80	0.63	5.10	0.57	4.39	1.23	4.78	1.00	5.04	0.71
問3	3.90	0.99	4.90	0.32	4.90	0.74	3.61	1.31	5.00	0.52	4.87	0.69
問4	4.40	0.70	5.00	0.67	5.00	0.67	3.78	1.31	5.00	0.60	4.78	0.67
問5	4.30	1.06	4.80	0.63	5.10	0.57	3.83	1.34	4.87	0.87	4.91	0.81
問6	3.90	1.10	4.70	0.67	4.70	0.95	3.48	1.50	4.39	0.89	4.52	1.12
問7	4.30	1.06	4.60	0.70	4.70	0.67	3.30	1.46	4.48	0.85	4.48	0.90
問8	3.30	1.25	4.70	0.82	4.70	0.48	3.74	1.42	4.43	0.95	4.78	0.52
問9	3.80	1.14	4.70	0.82	4.90	0.32	3.74	1.36	4.61	0.84	4.87	0.63
合計得点	36.10	7.96	42.90	4.20	43.90	4.77	33.61	10.90	42.52	5.61	42.82	5.48

表5 活動を通しての自分自身の変化(複数回答)

<意識の変化>	変化あり				変化なし		P値
	経験有無	人	%	人	%		
自分のこれまでの生き方を振り返る	経験あり	1	10.0	9	90.0	0.42	
	なし	5	21.7	18	78.3		
自分の内面と向き合う	経験あり	1	10.0	9	90.0	0.21	
	なし	7	30.4	16	69.6		
自殺やこころの健康問題について関心を持つ	経験あり	9	90.0	1	10.0	0.09	
	なし	14	60.9	9	39.1		
人とのつながりの大切さを知った	経験あり	5	50.0	5	50.0	0.05	
	なし	4	17.4	19	82.6		
地域の大切さを知った	経験あり	2	20.0	8	80.0	0.91	
	なし	5	21.7	18	78.3		
<態度の変化>							
困っている人に声をかけるなど関心を示すようになった	経験あり	4	40.0	6	60.0	0.16	
	なし	4	17.4	19	82.6		
自分に正直になった	経験あり	0	0.0	10	100.0	0.33	
	なし	2	8.7	21	91.3		
本音で相手と接するようになった	経験あり	1	10.0	9	90.0	0.12	
	なし	0	0.0	23	100.0		
個人情報管理に注意している	経験あり	4	40.0	6	60.0	0.08	
	なし	3	13.0	20	87.0		
(相談相手として)相手の状況に合わせて話をするようになった	経験あり	5	50.0	5	50.0	0.41	
	なし	8	34.8	15	65.2		
傾聴できるようになった	経験あり	3	30.0	7	70.0	0.41	
	なし	4	17.4	19	82.6		
考え方の多様性を認め、相手の状況を受容できるようになった	経験あり	6	60.0	4	40.0	0.18	
	なし	8	34.8	15	65.2		
<行動の変化>							
専門機関につながることができる	経験あり	3	30.0	7	70.0	0.82	
	なし	6	26.0	17	73.9		
つながれる先として対応回数が増えた	経験あり	1	10.0	9	90.0	0.91	
	なし	2	8.7	21	91.3		
困っている人からの相談回数が増えた	経験あり	2	20.0	8	80.0	0.15	
	なし	1	4.3	22	95.7		
様々な対象の相談に関わっている	経験あり	4	40.0	6	60.0	0.96	
	なし	9	39.1	14	60.9		
講師として地域でゲートキーパー養成研修を実施した(実施予定である)	経験あり	8	80.0	2	20.0	<0.001	
	なし	1	4.3	22	95.7		
研修を受けるなどスキルアップを図っている	経験あり	4	40.0	6	60.0	0.28	
	なし	5	21.7	18	78.3		
自分自身の健康に気をつけている	経験あり	5	50.0	5	50.0	0.30	
	なし	9	39.1	14	60.9		

講師経験あり n=10 講師経験なし n=23