

無理をしないための、
こころのはなし
～オープン・ダイアログ、やってみよう～

桜花学園大学教育保育学部教授
嶋守さやか



本日のメニュー

- ・ ゲートキーパーとは？
- ・ 聴くということ
- ・ オープンダイアログ、やってみよう

ゲートキーパーとは？



ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/gatekeeper1.html

ゲートキーパーの役割

気づき・声かけ

傾聴

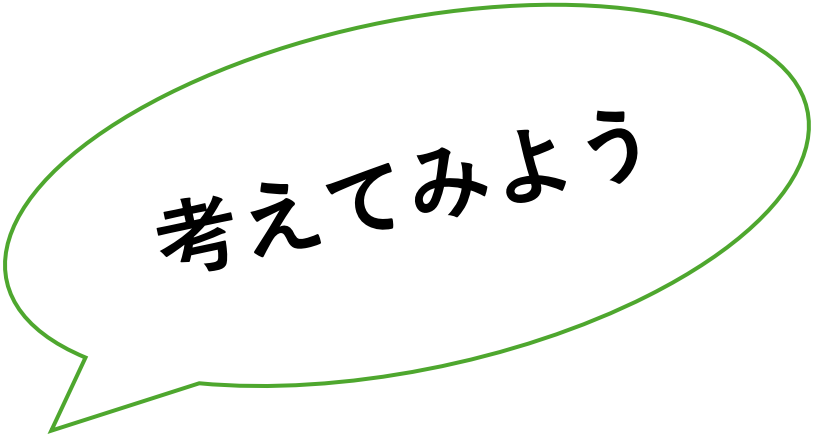
つなぐ

見守る

ゲートキーパーは「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されていますが、**そのうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう。**

○ゲートキーパーの心得（ゲートキーパー手帳より）

- 自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう
- 温かみのある対応をしましょう
- 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- 相手のこれまでの苦勞をねぎらいましょう
- 心配していることを伝えましょう
- わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- 一緒に考えることが支援です
- 準備やスキルアップも大切です
- 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先（相談窓口等）  を知っておきましょう
- ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

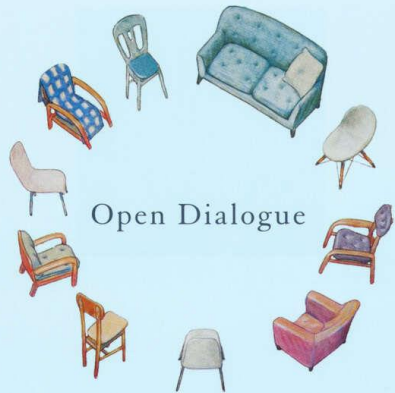


考えてみよう

聴くって何だろう？

聴くとは、どういうことか？

感じるオープンダイアログ
森川すいめい



ただ対話するだけで、
どうして
こころが癒やされるのか？

講談社現代新書



ISBN978-4-06-523304-7

C0247 ¥860E (0)



定価：本体860円（税別）

1923065014296

「その人のいないところで、
その人の話をしない」

「1対1ではなく、
3人以上で輪になって話す」

ただそれだけのことで、
どうして人は回復していくのか。

オープンダイアログ発祥の国フィンランドでは、
対話によって、精神面に困難を抱えた人の8割が回復。
学校や職場、家庭、議会でも「対話の場」が開かれ、
大きな効果を上げている。

日本人医師として初めて、
オープンダイアログの国際トレーナー資格を得た
一人である著者が、自らの壮絶な過去と
オープンダイアログに出会った必然、
そして、フィンランドで受けたトレーニングの
様子をつぶさに記した、
オープンダイアログをハートで感じる書！

講談社現代新書

隣町珈琲で実践！

みんなで「感じる」！

2026/3/21 Sat. 19:00-21:00 ころ (開場 18:30)

オープンダイアログ



森川すいめい 嶋守さやか

オープン・ダイアログ

オープンダイアログとは | フィンランド・ケロプダス病院
で生まれた治療実践

オープンダイアログ（Open Dialogue、以下OD）は、**1980年代のフィンランド・西ラップランド地方のケロプダス病院（Keropudas Hospital）**で発展してきた、精神科臨床における対話的アプローチです。当初は統合失調症の急性期治療として開発されましたが、現在ではうつ・自殺念慮・家族危機・若年層の精神的困難など幅広い領域に応用されています。

<https://kokotomo.com/column/open-dialogue-guide>

オープン・ダイアログ

💡 リフレクティング・プロセスとは？

ミーティングの途中で、治療チームのメンバー同士が、本人・家族の目の前で、自分たちが感じたこと・思い浮かんだことを話し合う時間を持ちます。これが「リフレクティング・プロセス（Reflecting Process）」です。ノルウェーの精神科医 Tom Andersen（トム・アンデルセン）が1980年代に発案し、ODに大きな影響を与えました。

「観察される側」から「観察する側」への転換

従来の家族療法では、マジックミラー越しに治療チームが家族を「観察」し、後で介入を伝えるスタイルが主流でした。Andersen はこの構造を反転させ、マジックミラーをひっくり返して、家族が治療チームの会話を聴く形式を試みます。本人と家族は、自分たちについて治療者たちがどう感じているのかを直接聴くことができます。

指標	5年後の結果（OD群）	備考・出典
抗精神病薬を一度も使わなかった割合	約67～70%	Seikkula et al. 2006、初発精神病例
精神症状がほぼ消失した割合	約79～82%	5年時点での評価（GAS等の尺度）
就労・就学に復帰した割合	約80%以上	同研究／2011年の更新報告
障害年金（精神障害による）受給率	約19%（同地域の比較対照群より大幅に低い）	Seikkula et al. 2011
入院日数（5年累計）	平均14～31日（地域・コホート差あり）	通常治療群と比較して大幅に短縮
再発率	約24%	5年時点での累計再発（部分寛解を含む）

<https://kokotomo.com/column/open-dialogue-guide>
<https://www.okinawatimes.co.jp/articles/gallery/243030>



オープンダイアログの 主なポイント

- ❑ 依頼から24時間以内に専門家チームと患者、家族らで対話をする
- ❑ 患者の症状が改善するまで毎日のように対話続ける
- ❑ 患者に関わる重要な人物なら誰でも参加が可能
- ❑ 患者抜きではいかなる決定もしない
- ❑ 幻覚や妄想も詳しく語ってもらい、質問を重ねる
- ❑ 専門家同士が患者本人の前で話し合う（リフレクティング）
- ❑ 薬はできるだけ使わない
- ❑ 対話の参加者は、答えのない不確かな状況に耐える
- ❑ 対話を続けることが目的で、副産物のように症状の改善がもたらされる

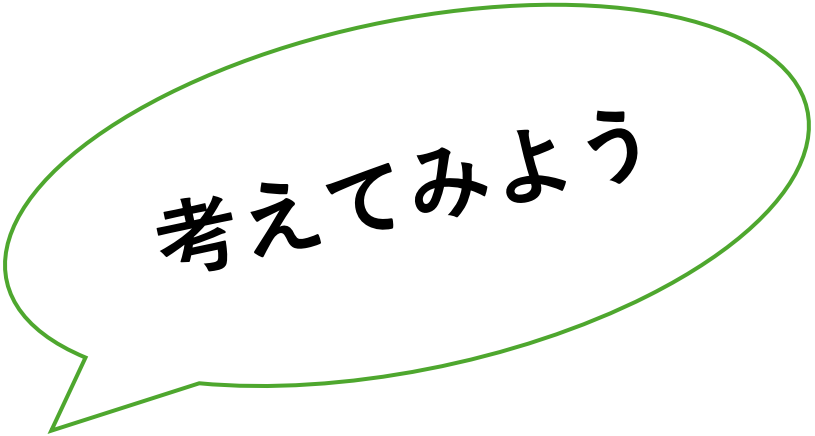
ゲートキーパーの役割

気づき・
声かけ

傾聴

つなぐ

見守る



考えてみよう

聴くって何だろう？