



# 死にたいと言われたら… ロールプレイを通じた 相談対応研修



自殺の訴えや「死にたい」という気持ちを、ライフリンクの相談支援活動を通じた現場レベルではどう捉え、どう向き合おうとしているのかを知ってもらうための研修会です。真摯に話を聴くとはどういうものか、ロールプレイでの相談疑似体験に関心のある方はお気軽にお申込みください。当事者の気持ちに寄り添い、話を聴くための実践的な方法を学びます。

日 時

2026年1月17日(土)13:00-16:00 (16:30まで) 懇談会参加の場合

場 所

九段センタービル (東京都千代田区九段北4-1-7)

会場の詳細は、お申し込み後にメールでお送りします

参加対象者

「死にたい」と言われた際にどう受け止めたら良いのか、そうした相談対応に関心のある方。受講後アンケートにお答え頂ける方。

## プログラム詳細

### 第一部 講義 50分

#### ライフリンク相談事業紹介

- ・自殺の実態と生きることの包括的支援について
- ・SNS相談の対応/必要に応じてどう地域につないでいるのか

### 第二部 ロールプレイ 110分

グループワーク形式の全員参加型研修

「死にたい」と言われた際の衝撃や不安について語りながら、気持ちを聴くための実践方法で学びます。

### 終了後(任意参加)相談支援関係者懇談会 30分

相談支援の関係者(ボランティア含む)の皆さんが互いに知り合う機会を設けます。

※講師はライフリンクで日々相談に携わる現場職員が務めます。

※時間配分は、当日の進行によって変更する場合があります。

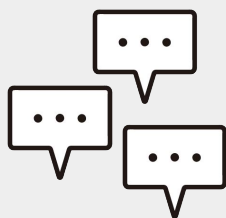
～過去参加者の声～

・具体的な事例を用いてのやり取りが分かり、どう対応すればよいのか参考になった

・ロールプレイをすることで相談を受けるイメージや、実際の返し方を体験できて勉強になった



お申し込み方法は裏面に記載されています。



知識だけでは終わらない、心で感じる研修です。

ロールプレイを通じて、「訴える側」と「聴く側」の両方を体験します。

## こんな思いを抱える、あなたへ

身近な人の力になりたいけれど、どうすればいいかわからない方

支援の現場で、自分の対応に迷いや不安を感じている方

コミュニケーションの本質を、実践を通じて深く学びたい方

「聴く」ことの本当の価値を知り、人間関係をより豊かにしたいと考えている方

## 募集要項

定員は各回  
先着**30名**

**申込み方法** QR先の専用フォームより、お申込みください。  
難しい場合は下記メールアドレスからお問い合わせください

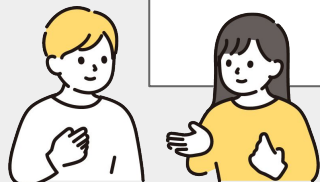
お問合せ  [koen@lifelink.or.jp](mailto:koen@lifelink.or.jp)

**〆切** 2026年1月15日(木)

**参加費** 無料



知識だけでは終わらない、心で感じる研修です。ロールプレイを通じて、あなたは「訴える側」と「聴く側」の両方を体験します。この疑似体験が、明日からのあなたの視点を大きく変えるはずです。「専門家じゃないから…」とためらう必要はありません。人のつながりを大切に思うその気持ちこそが、一番の参加資格です。



## 今後の予定

2026年 2月 熊本市

2026年 3月 オンライン



## 主催

**NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク**

※厚生労働省の自殺防止対策補助事業として、SNS、電話、メール相談を通じて  
「死にたい、消えたい」と訴える相談者の相談窓口（生きづらびっと、#いのちSOS）を開設しています。

**LIFE  
LINK**

### 注意事項

ご自身がつらい気持ちをお持ちの方、渦中でしんどい思いをされていたり、大切な人を亡くされた方は、本研修に出ることですんどくなったり、つらいことを思い起こす可能性があります。精神的に負担を感じるかもしれないと思う方は、今回は参加を控えていただくか、つらくなった際に席を外してお気持ちを整えていただく場面があるかもしれないことをご承知おください。（ロールプレイは、ご参加される皆様のお気持ちをお話しするものではありません）