



あなたも「ゲートキーパー」に！

皆さんは「ゲートキーパー」という言葉を目にしたことはありますか？ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。小さな心がけと正しい知識を持つことで、誰かの助けになるかもしれません。また、誰かに心を救われた経験がある人は、その経験を活かして、次はあなたが助けあげられるかもしれません。そんな人が増えて欲しいなと思い、紹介しようと思いました。

- ① **気づき**：身近な人の様子が「いつもと違うな…」と気づいたら、
- ② **声かけ**：少し勇気を出して「元気ないみたいだけど、何かあった？」
「なんだか辛そうだけど、何か力になれることはない？」「何か悩んでる？よかったら、話して」など、声をかけてみます。
- ③ **傾聴**：安心して話せる環境をつくり、相手の感情を否定せずに聴いてみましょう。「えっ！？」と思う内容でも「そういう気持ちだったんだね」「そう思ってたんだね」と受け留めてみましょう。もし相手が、深刻な気持ちを打ち明けてくれたなら「話してくれて、ありがとう」と打ち明けてくれた勇気を労ってあげて欲しいです。話せたことで、気持ちが楽になることもあります。
- ④ **つなぐ**：もし、悩みが深刻である場合は、早めに専門家に相談するよう、提案してみましょう。指導担任の先生や信頼できる先生、学生相談室に繋いでくださってもOKです。可能なら一緒に付き添ってあげるのも良いと思います。
- ⑤ **見守り**：専門家に繋いだ後も「何かあったら話を聴くよ」と伝え、時々声をかけながら見守ってあげましょう。



発行日：2022年6月1日

発行者：昭和大学学生課 TEL 03-3784-8024

学生相談室 TEL 03-3784-8285

悩んでいる人の多くは、誰かに気づいてもらえると、ホッとします。最近は小学校や中学校で「困ったことや辛いことがあったら、SOSを発信して、助けを求めているんだよ」というメッセージを見かけます。大人の場合でも、まったく同じです。

また、ゲートキーパーになってくれた人への負担が大きくなりそうな時は、信頼できる複数名で支援したり、専門家に相談するなどして、ゲートキーパーも無理をしないよう、気をつけてもらえたらと思います。学生相談室では、ゲートキーパーの応援・支援もしています。どうぞご利用ください。（小林）

参考：厚生労働省「誰でもゲートキーパー手帳」第2版

6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	27	29	30