

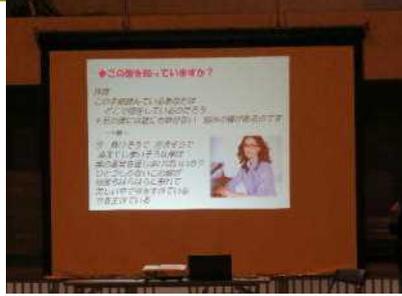
ゲートキーパー養成講座1年風景

令和元年11月27日

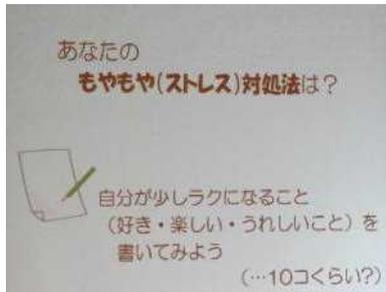
【ゲートキーパー養成講座とは】

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を関ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

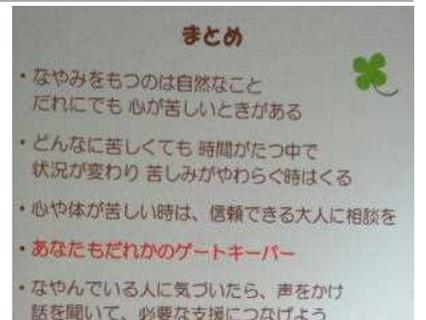
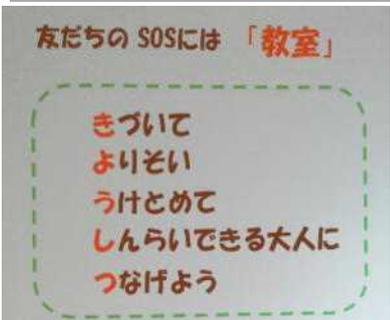
本校では、1年生を対象に臨床心理士の林田里恵先生を講師にお招きし、「心の健康について」「周りの人のためにできること」等についてお話をしていただきました。



- 心の病気などにかかる前に、誰かに相談し、自分一人で考えてはだめだという事に改めて気づきました。これからも困っている人がいたら、声をかけて、励ましてあげたいです。
- ゲートキーパーの事を知らなかったけど、今日はどんなな役割があるかという事を知れてよかったです。自分自身もいいゲートキーパーになれたらなと思いました。



- 私は、ストレスを我慢してためてしまったりする。人に話すと相手が嫌な思いをしてしまうんじゃないかと心配するからだ。でも、話を聞いて、相手が相談してほしい、頼ってほしいと思っているかもと考えられた。
- 健康は、体調面だけかと思っていたけれど、今日の話聴いて、心の事も含まれていると知った。今後、心の事等で困っている人がいたら、寄り添って話を聴きたい。



- 今回の事をきっかけに、周りを見たり、気を配ったりをもっとしようと思った。相談されたことに対して、うなずいて聞いたり、命にかかわるようなことは、私たちが協力して大人に相談したりして、色々な人のゲートキーパーになれたらと思いました。
- ゲートキーパーについて、初めて知ることができました。もし、困っている人がいたら、まず相談に乗ってあげて、否定せずに聞いてあげたいです。もし、自分が追い込まれたら、信頼できる人に相談したいです。