

# ゲートキーパー養成講座 入門編

受講日: \_\_\_\_\_

お名前: \_\_\_\_\_

## ゲートキーパーとは？ **生きる人を支援する人**

悩んでいる人や身近な人のサインに **気づき、声をかけ、話をきき、必要な支援につなぎ・見守る人**のことです。ゲートキーパーは決して特別な人ではありません。専門性の有無にかかわらず、誰でも、それぞれの立場でできることをできる範囲で進んで行動する人です。私たちNPO法人 ゲートキーパーTONARINOでは、このゲートキーパーを「**生きる人を支援する人**」ととらえています。

地域で職場で学校で。だれもがだれかのほっとする存在になれるはずです。

### 気づく

#### いつもと違うがポイント

- ・顔色が悪く具合が悪そうに見える
- ・感情が不安定になる
- ・性格が急に変わったように見える
- ・身なりにかまわなくなる
- ・ミスが増える
- ・会社や学校を休みがちになる

など

### 心配している

### 声かけ

#### 心配していることを伝えましょう

「いつもとちがって疲れているように見えるよ。…」

大丈夫？ 心配だよ。」

「私でよければ話をきくよ？」 **提案**

「なにかあったら話だけでもきくから、

遠慮なく声をかけてね」 **孤独・孤立を防ぐ提案**

### つなぐ・見守る

#### 孤独・孤立を防ぎましょう

必要に応じて医療機関や相談機関に繋がしましょう。「調子が悪いなら、お医者さんに診てもらいたいんじゃない？」情報の提供だけでも。

「いつでも相談してね」と、声をかけながらいつものように、そっと見守りましょう。

### 話をきく

#### 安心の場を提供しましょう

話をきくときは、相手の感情や話を否定せず、じっくり耳を傾けましょう。

アドバイスは不要です。

「話をきいてもらっただけで安心した」という方もたくさんいるのです。

主人公は、**お話ししている相手**です。

## 気持ちに寄り添うコミュニケーション

### 日常生活

### 不調

心も身体も  
元気!!

病気じゃ  
ないんだけど  
…

身体や  
心の具合が  
悪い

メモ

## ゲートキーパー活動は日常から

あいさつ、感謝、ねぎらいの言葉 など

### あいさつと名前をセットに^^

お互いがお互いの存在を感じ合えば

職場が変わる 学校が変わる  
家族が変わる 地域が変わる  
社会が変わる



## ゲートキーパーの心得

- 自ら相手にかかわるため心の準備を。
- 身近な人の変化に気づき、声をかけ、話をきき、つなぎ・見守りましょう。
- 情報のアップデートや、自身のスキルアップを行いましょ。
- ゲートキーパー自身の健康管理を行い、相談先を持つようにしましょ。
- できることをできる範囲で。

## ゲートキーパー出前授業を受講した中学生の体験談

ある時、AちゃんからLINEで「友達にいじめられている。もう消えてしまいたい…」とメッセージが送られてきました。私は「気にしないで頑張ろう」と返信しようとしたのですが、以前に受けたゲートキーパー出前授業を思い出し、「私にはなしてくれてありがとう。どんなことがあったのか詳しく教えて」と送りました。

Aちゃんから詳しい話をきいた後、

「みんなからの言葉で苦しくなっちゃったんだね。

でも私はAちゃんが大切です。また明日塾で会おうね」と送りました。

そうしたらAちゃんから「きいてくれてありがとう」とメッセージが届き、

塾で元気なAちゃんに会うことができました。

(2017年1月 T中学校3年 大田亜弥さん(仮名)/ NPO法人 日本ゲートキーパー協会より提供)



これらの対応を知っておけば、悩みを抱えた身近な人を助けることはもちろん、いざという時に自分の身を守ることに役立ちます。

## 特定非営利活動法人 ゲートキーパーTONARINO(GKT)について

当法人は、ゲートキーパーの養成を通じ、相互扶助による自殺、虐待、いじめ、ハラスメントの防止、不登校や引きこもりの減少など、誰もが安心して暮らせる社会の実現に寄与することを目的に活動しています。

地域・市民向け	ゲートキーパー養成講座	
生徒学生・教員・保護者向け	ゲートキーパー・コミュニケーション講座	
企業向け	ゲートキーパーマインドを高めるメンタルヘルス研修・ハラスメント研修	など

ゲートキーパーの養成は、お気軽にお問い合わせください。



HPはコチラ



FBはコチラ



info@gkt.or.jp



http://www.gkt.or.jp/



https://www.facebook.com/gktokyo/



@gatekeepertnrn

監修・発行



特定非営利活動法人  
ゲートキーパー TONARINO

イラスト：uchako