

大学生が作成した



学生のためのゲートキーパー手帳



柏原市



1 ページ ゲートキーパーとは
悩み

2 ページ きづく

3 ページ こえかけ

4 ページ きく

5 ページ つなぐ

6 ページ みまもる

7 ページ 相談窓口

悩みを持っている友達はいま
せんか? 「あなたが気づくこと」が大
切です。

私が今からゲートキーパーについ
て、ご説明をさせていただきます。



kokoro-soudan@gateKeeper

～ 手帳を作成した学生たち～



関西福祉科学大学

高井 智也

田中 紀大

小西 広晃

下山 紗矢

當山 公平

北田 優希

高平 弘晃

中山 咲季

◇ゲートキーパーとは◇

◇悩み◇



question-Takahira
@students

☆授業で「ゲートキーパー」という言葉を初めて聞きました。
「ゲートキーパー」とはどういうものなのでしょうか？

ゲートキーパーとは、「大切な人」の悩みに気づいて、優しい声をかけ、傾聴し、必要ならば他の機関に繋ぎ、その後寄り添ってくれる人のことです。どんな人でもゲートキーパーになることができます。

「大切な人」とは、家族・友達・先輩・後輩・知り合いなど、あなたにとってかけがいのない人たちのことです。



kokoro-soudan
@gatekeeper



question-Takahira
@students

☆なるほど！よく分かりました！
突然なのですが、私は大学1年生です。大学生の悩みというのは、どのようなものがあるのでしょうか？

大学生や若年層の悩みはたくさんあります。
たとえば、次のようなものがあります。

- 勉強の悩み
- 交友関係（友達との関係の悩み）
- SNS（LINE・ツイッターの返信などの悩み）
- 家族関係（家族との関係の悩み）
- 恋愛（恋人との関係の悩み）
- 身体のこと
- 進路について
- 就職について
- 将来について
- 学費の問題
- など



kokoro-soudan
@gatekeeper

◇こえかけ◇



question:Nakayama
@students

悩みを抱えている友人がいるんです。

どうしたらいいですか？

悩みを抱えている子に“あいさつ”をしたり、“声をかける”
ことで相手も話しやすくなります。

学校で同じクラスの人や、友達など、悩んでいる子を見かけ
たら声をかけてコミュニケーションを取る事で相手の悩みを
軽くできるかもしれません。



kokoro'soudan
@gatekeeper

ありがとうございます！声をかけてみます！



question:Nakayama
@students

学校へ登校中

今日も学校だ…。行きたくないなあ…はあ。

Namida ちゃんは学校で悩みを抱えているみたい。



Namida

おはよう！！しんどそうだけど、どうしたの？

変化に気づいてくれた！

おはよう…実はね……



Namida

ちょっとした声かけでも、あなたのその一言が大き
な助けになるかもしれません。



kokoro'soudan
@gatekeeper



悩みがある人に話を聞いて欲しいって言われたんだけど、どうしたらいいんだろう……。

question: Touyama
@students

話を聴く時のコツ・ポイントがあるよ。

- ◇ 二人で話しやすい環境をつくる。
- ◇ 相手の感情を受け止め、否定しない。
- ◇ 自分の価値観で説得しない。
- ◇ 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝える。
- ◇ 心配していることを伝える。
- ◇ 相手のペースに合わせて話を聴く。
- ◇ 話してくれたことに対して「ありがとう」と伝える。



answer-wel-girl
@students



ありがとう！意識して話を聴いてみるよ！

question: Touyama
@students

相手の気持ちになって話を聴いてあげることは、深い悩みを持った人にとって、とても大きな支えになるよ。しっかり話を聴いてあげてね。



answer-wel-girl
@students



なんか、いつもひとりでしんどいよ…。



Nayami@students

ひとりなんかじゃないよ。私がついてるよ。

…とは言っても、私だけでなんとかできるの
だろうかなあ。



question-Takai
@Friend

大丈夫です、あなただけじゃないのですよ。同じ
ようなことを悩んでいる人もたくさんいます。



kokoro-soudan
@gatekeeper

私だけじゃないんですね！！
他にも相談したいときはどうすればいいですか？



question-Takai
@Friend

私（ゲートキーパー）以外にも、市役所
や、保健所、医療機関など、多くの専門職
に相談することができます。



kokoro-soudan
@gatekeeper

ありがとうございます！！
Nayami 君と一緒に相談へ行ってきます！



question-Takai
@Friend

◇ みまもる ◇



先生、“みまもる”って何ですか？

question·Kitada
@students

“みまもる”には、たくさんの意味があります。

◇ 相手が無事であるように気をつけて見ること。

◇ 温かい、優しい目で見ること。 など

でも、大切なのは「あなたはひとりじゃないよ」と伝えることです。



kokoro·soudan
@gatekeeper



“みまもる”って、具体的に何をしたらいいですか？

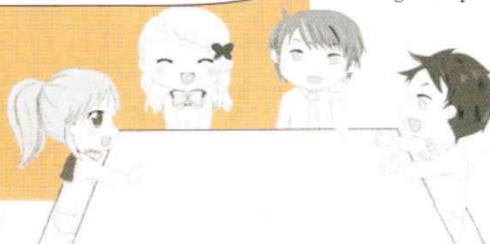
question·Kitada
@students

特別に何かする必要はないです。「いつでも、何でも

きくよ」と伝えて普段通り話をしたらいいと思います。



kokoro·soudan
@gatekeeper



◇ 相談窓口 ◇



question-Shimoyama
@students

相談ってどこですれば良いかわからない…



answer-Tanaka
@students

相談窓口はたくさんあるよ。

電話相談

大阪府こころの健康総合センター	月・火・木・金	9:30～17:00	
わかぼちダイヤル			☎06-6607-8814
〔水曜日は若年層（40歳未満）の専用相談となっております。〕			
	水	9:30～17:00	
柏原市立保健センター	月～金	9:00～17:00	☎072-973-5516
大阪自殺防止センター	金 13:00 ～ 日 22:00		☎06-6260-4343
こころの健康相談統一ダイヤル	月～金	9:30～17:00	☎0570-064-556
八尾保健所（こころの健康相談）	月～金	9:00～17:45	☎072-994-0661

24時間相談受付

関西いのちの電話	☎06-6309-1121
自殺予防いのちの電話	☎0120-738-556

その他の相談窓口

大学・学校の保健室や相談支援室

このゲートキーパー手帳は、柏原市が「学生の視点を取り入れた、自殺対策事業」として関西福祉科学大学に提案をし、社会福祉学部 3 年生の学生が「キャリア開発（担当 都村尚子教授）」の授業の一環で考案・作成し、選ばれた 1 作品を柏原市が編集・印刷を行いました。



発行元 柏原市健康福祉課
〒582-0018

柏原市大泉 4-15-35

電 話 (072) 973-5516

F A X (072) 973-5527

2017年(平成29年)3月発行

ゲートキーパーは

あなたもなれます。



ありがとう