

ゲートキーパー養成講座を行いました！

1, 2年生の保健委員がキャンパスカウンセラーの高井祐子先生による「ゲートキーパー養成講座」に参加しました。

心の不調に気づいて、声をかけてあげられるのは、家族や友達など身近な人です。そのような人たちのことをゲートキーパーといいます。

私たち誰もがゲートキーパーになることができます。

友達が悩んでいた、元気がないな・・・と気づいた時声をかけたらいいのか、そっとしておいた方がいいのか、どんな声掛けがいいのか・・・

ワークショップで楽しくまなびました！



～ゲートキーパーの役割～

「気づき」家族や仲間の変化に気づき、声をかける
「傾聴」本人の気持ちを尊重し耳を傾ける
「つなぎ」早めに専門家に相談するよう促す
「見守り」温かく寄り添いながらじっくりと見守る



「SNSに友人の悩みの書き込みを見つけたら、あなたならどうする？」

メンタルヘルスファーストエイドの介入方法を理解して、実際にどんな声掛けをするか付箋に書き込み、5つのステップのどこに当てはまるかをホワイトボードに貼っていきました。



次に、友達から悩みを相談された時のやり取りをロールプレイで体験しました。



ワークショップ後の感想からは、「自分から勇気を出して声をかけたい」「相手の気持ちを感じて寄り添いたい」など、多くの気づきがありました。これからの学校生活に生かして、お互いに支え合いを大事にしてください。