

ゲートキーパー研修

5月16日(木)に、新潟県ゲートキーパー協会代表の長谷川淳子様を講師にお迎えし、「ゲートキーパー研修会～生徒のSOSを受け止めるために～」と題して、保護者・教職員対象のゲートキーパー研修を行いました。

「ゲートキーパー」とは、「命の門番」と位置づけられる人のことで、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)を図ることができる人のことです。

研修では、ゲートキーパーとは、自殺の実態、自殺の危険因子、追い詰められる心境、自殺直前のサイン、TALKの原則などについて、それぞれご説明いただき、その後、グループにわかれて、事例検討をしました。

TALKの原則とは、

- ①Tell 心配している気持ちを「Iメッセージ」(私は・・・)で伝える。
- ②Ask 「死にたい」という気持ちについて、率直に尋ねる。
- ③Listen 絶望的な気持ちに傾聴、共感。話してくれたことに感謝。
- ④Keep Safe 安全の確保、チームで対応、つなぎ、見守る体制、次につながる約束のことで、自殺の危険性の高まった子どもたちへの対応方法について確認しました。

また、「傾聴」については、人間の「思考」「感情」「行動」に注目し、『思考』や『行動』について助言する前に、子どもとの信頼関係を作ってから『感情』に寄り添い、その思いを吐き出させること」や「思いを傾聴することは、子どもの『思考』を整理させ、自分自身の気持ちに気づかせ、『思考』や『行動』を変化させるきっかけになること」等、新たな気づきを得ることができた貴重な機会となりました。

今回の研修を活かして生徒の気持ちに寄り添い、適切な支援を行っていけるよう努力したいと思います。





〈研修を受けての感想や今後活かしたいこと〉

- 相手が話しやすいと感じるような対応が必要だと思いました。傾聴することが大切で、安易に否定しないようにしたいと思います。心配しているという姿勢や1人で抱え込まず、チームで対応することなどをしていきたいと思いました。
- 日常の中で見落としていたサインがあったのだと思いました。少し視点や耳の傾け方を変えて、サインをキャッチできるように心がけていきたいと思いました。
- 必ずしも答えを出さなくてもよく、一緒に考えることが大切と思いました。聞きたい話を聞くのではなく、話したい話を聞くことを心がけていきたいと思います。
- 共感することの大切さを痛感しました。
- 生徒の「いつもと違う」に気づくことが大切だと思いました。
- 「傾聴」＝「自分自身に耳を傾けるお手伝い」肝に銘じます。