

## ゲートキーパーって どんなもの？



役場保健福祉課では、令和3年度から「こころの健康相談」を実施しています。

そこで、今回は「こころの専門家」であるカウンセラー（公認心理師）によるコラム第2弾をお届けします。

コラム第1弾「カウンセリングってどんなもの？」については広報しかべ令和3年9月号をご覧ください。

今年度「こころの健康相談」として、無料で心理カウンセリングを受けられるようになりました。また、新たな試みとして2月に「ゲートキーパー養成講座」を開講します。講習を受けると、誰でも「ゲートキーパー」になることができます。今回はゲートキーパーにまつわるQ&Aをお答えしていきます。

### 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)を図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。講座では、ご近所さんや友達、家族など身近な人への声かけや関わり方を学びます。

### ゲートキーパーってよく分からなくて難しそう。 心配な人に今すぐ出来ることは？

身近な人の異変に気付いた時、あなたが声をかけることだけで救われる命は確実にあります。場合によってはお医者さんを紹介したりして専門的な治療が必要なこともありますので、相談を受けても抱え込まずに、保健福祉課や「こころの健康相談」を紹介してあげることも大切です。追い詰められた状況にいる人にとっては「気づいてもらえた」、「気にかけてもらえている」ということだけで、大きな支えとなります。

### 専門家とゲートキーパーで異なる部分は？

公認心理師・臨床心理士といった心の専門家は基本的には「受け身」で、相談者が来ない限り、待ちの姿勢になってしまうことも多く、もどかしく感じる時もあります。逆に言うと、心理士の手が届かない部分を担うのが、地域のゲートキーパーの役割です。

### カウンセラー側が訪問しないのはなぜ？

なぜ「能動的」になれないかということ、カウンセリングが決まった時間・決まった空間に行われることに意義があるという側面があるからだと感じています。

例えば「24時間いつでも相談してね!」「自宅でも喫茶店でもどこでもカウンセリングするよ!」といった場合、どうでしょうか。対応するカウンセラーが大変、ということだけではなく、常にカウンセラーに頼ってしまい、自分自身で解決する方法が分からないままになってしまうかもしれません。また、決められた空間でカウンセリングを受けることで、「相談内容が誰にも漏れない」という安心感がありますよね。

#### ゲートキーパー養成講座開催のお知らせ

##### 《日時》

令和4年2月25日(金)  
午後3時30分から午後4時30分まで

##### 《場所》

鹿部中央公民館 視聴覚室

##### 《申込締切》

令和4年2月18日(金)まで

##### 《申込場所》

役場保健福祉課 保健推進係まで

#### こころの健康相談開催日程のお知らせ

##### 《日時》

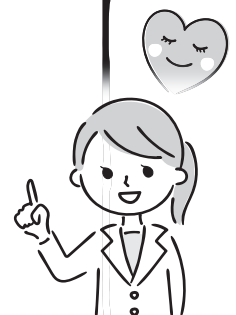
令和4年2月15日(火)  
令和4年3月29日(火)  
共に午前10時から午後4時まで

##### 《申込締切》

相談開催日の前週の水曜日まで

##### 《申込場所》

役場保健福祉課 保健推進係まで



※申し込み・お問い合わせ先 役場保健福祉課 保健推進係 (Tel: 7-5291)