

令和元年度くまもと県民カレッジ主催講座（後期）こころのケアコース第3回
日時 令和2年2月3日（月）14:00～15:40
場所 県民交流館パレア10階会議室7

今、見直したい“こころ”のケア ～震災の経験をいかすために～

身近な人を支えるゲートキーパーの役割

～ り・は・あ・さ・る ～

熊本こころのケアセンター・保健師 桑村 美代 氏



ゲートキーパーとは？



眠れない
食欲がない
楽しくない……

- ・悩んでいる人（いつもと様子が違う）**気づき**
- ・勇気を出して**声をかけ**
- ・相手の話を否定せず、話を聴いて（**傾聴**）
- ・専門機関等、**必要な支援につなげる**
- ・寄り添いながら**見守る人**

悩んでいる人がいたら、話をよく聴き一緒に考えることで孤立を防ぎ安心を与える → それがゲートキーパーの役割

気づき

声かけ

傾聴

つなぎ

見守り

自殺を考えたことがある人は4人に1人というデータがあります

つなぎ相談機関



こころの悩み相談 → 社会福祉法人 熊本いのちの電話
職場における心の悩み相談 → 熊本産業保健推進センター
心の健康相談 → 各地区の保健所・熊本市こころの健康センター・熊本市各区の子ども課
災害後のこころのケア → 熊本こころのケアセンター
熊本県精神保健福祉センター 相談096-386-1166

話の聴き方 ～聴き方の基本～

聴き方の留意点

- ・相手をしっかり労う
- ・相手に敬意をはらう
- ・相手の話は興味をもって聴く
- ・相手のペースに合わせて結論を急がない
- ・相手が主役（解決できる力を信じて）



話の聴き方

「か・き・く・け・こ」

か 確認

「はい」「いいえ」で答えが返る質問ではなく話が広がる「開かれた質問」をすることが望ましい
リスクがある質問は、専門家につなげる方向で話す

き 共感

相手の気持ちに共感する・興味を持って聴く

く 繰り返し

相手の話の中の大切な言葉（キーワード）を繰り返す
相手の言葉を使って、相手の気持ちに焦点を当てる

け 傾聴

相手の気持ちや考えに寄り添うような姿勢で話を聴く
表情や声のトーンなど、できるだけ相手に合わせて聴く
「沈黙」も大切に扱う→基本的には待つ姿勢で

こ 肯定

相手の気持ちや考えを否定せずに、ありのままに認める



受講生二人一組で ロールプレイをしました！

ロールプレイとは、現実にかかる場面を想定して、それぞれが役を演じ疑似体験を通じ、適切に対応できるようにする学習方法です

話の聴き方のロールプレイ中！交互に悪い聴き手、良い聴き手になりました。

良い
聴き手
になるために

相手と関わる心の準備をする
あたたかみのある対応をする
あたたかみのある視線や表情・雰囲気（アイコンタクト）
姿勢を整える・少し浅めに腰掛ける
肩の力を抜く
服装や髪の乱れを整える
声の大きさやスピードにも気をつける（ゆっくりめで）
他の人も心配してくれているメッセージを伝える
あいづちをうって真剣に聴いている姿勢を相手に伝える

こんなことに
気をつけて！

ゲートキーパーとしてこころのサインに気づいたら

り・は・あ・さ・る

り……リスク評価（自殺を考えるなど心が追い詰められていないか）
は……判断せず・批判せず聴く
あ……安心・情報を伝える
さ……サポートを得るように勧める
る……セルフヘルプ（自分でできる対応を勧める）

厚生労働省のホームページから、ゲートキーパー手帳などダウンロードできます