

## 九工大で展開中の「みんながゲートキーパー」を目指した活動を一部紹介します。

学生の「あったらいいな」を形にする活動を通して、学生間の繋がりを強化し、望まない孤立を防ぐことを目的に、2024年春から18名の飯塚学生サポーターが活躍しています。



## 九工大飯塚 ピアサポート 活動



X(Twitter) Instagram

イベント情報・活動レポート等発信中ぜひご覧ください！

## 九州工業大学 みんながゲートキーパー

# 大切な人のために できること

気づき

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

つながぎ

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見守る

傾聴

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

大学生・大学院生は、初めての1人暮らし・あたらしい人間関係に加え、修学上のノルマ・就活や論文作成などのアカデミックなストレス負荷も大きく、急激に心身が疲弊することがあります。不調が続く場合は、心の病気の可能性があります。今までできていたことも急にできなくなって、「なんか様子がいつもと違うな…」と周囲が感じることもあるかもしれません。

ゲートキーパーとは、自殺のリスクになるような悩みやサインに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。悩みを抱えた時は、悩みを人に言えず、どう解決したら良いか分からない状況に陥りやすく、周囲の人々がゲートキーパーとして気にかけてくれることが大切です。一人ひとりが、こころの健康に関心を持ち、身近で悩んでいるような人に声をかけるなど、できることから始めてみませんか？ゲートキーパーの輪が広がり、仲間と支えあえる温かい大学づくりを目指して、このリーフレットを作成しました。

あなたもゲートキーパーの輪に加わりませんか？

### 新入生歓迎ドッチ

新入生を対象とした仲間づくり。16名が参加してくれました。初めての対外イベント、先例がなくすべて1から、多くの反省があった。でも楽しめたから100点満点！



### 新入生歓迎ボドゲ

新入生を対象に期末テスト後、ボードゲームと先輩に学校生活について相談する機会を設けました。普通のボードゲームはもちろんのこと、オリジナルルールのトランプや九工大オリジナルカルタなどユニークなゲームも用意しました。



九工大 → オリジナルカルタ

### 就活進路相談会

就活と院進学に迷う学部3年生の悩みを九工大の先輩方からのアドバイスで解決しました！

相談内容  
・院入試  
・資格取得  
・インターン  
・研究室  
・就職活動の流れ



←グループで相談やアドバイスをを行う

### 朝活健康推進活動

- テスト前の勉強の機会提供、朝から行動する習慣をつけてもらう
- 夏休みで生活リズムが崩れるので夏休み前に生活を整え、後期につなげてほしい

実施内容  
・勉強場所の提供  
・パンや飲み物の提供

実施結果  
・参加者数  
1日目:23人  
2日目:11人



### 安全衛生コーディネーター制度 におけるメンタルヘルス実習

九工大では自らの安全や健康を維持し、周囲や組織の安全衛生を担う「安全衛生コーディネーター」を育成しています。2024年度は、メンタルヘルス実習の1コマで「メンタルヘルス・ファーストエイド～あなたもゲートキーパーに！」をテーマに演習を行いました。



### 福岡県嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所主催 ゲートキーパー養成研修

2024年10月、飯塚キャンパスで学生・教職員を対象にゲートキーパー養成研修を開催し、43名の参加がありました。飯塚病院リエゾン精神科・嘉陽宗臣医師より大学生のメンタルヘルスと自殺予防対策についてご講演いただきました。研修後のアンケートでは、全員が「明日からゲートキーパーとして実践できる」or「できることから実践したい」と回答してくれました。「自分自身のゲートキーパーとしても実践していきたいと思った。」という感想もあり、メンタルヘルスの正しい知識を得ることが、自分自身の健康管理につながるということに改めて気づく機会にもなりました。



# 気づき

ストレスが続くと、心身に様々な影響を及ぼします(ストレス反応といいます)。大切な人が、「以前と違う…」と感じた時、悩みを一人で抱えているかもしれません。ストレス反応の現れ方は人それぞれですが、「こころの病気」の可能性もありますので、自分自身や大切な人のこころのSOSに早めに気づくことが大切です。

## 「以前と違う」と感じるこんなこと、こころのSOSかもしれません。



- |               |              |              |                |
|---------------|--------------|--------------|----------------|
| <b>精神面</b>    | <b>身体面</b>   | <b>趣味</b>    | <b>行動面</b>     |
| ● イライラすることが多い | ● 体調不良が続く    | ● 趣味が楽しめない   | ● 遅刻や休みが増えた    |
| ● 無気力・集中力の低下  | ● 疲労感が強い     | ● 満足感がない     | ● ぼんやりすることが増えた |
| ● 不安やネガティブな感情 | ● 頭、肩、腰が痛い   | ● 何をしてもつまらない | ● ミスや物忘れが多くなった |
| <b>食えること</b>  | <b>睡眠</b>    | <b>外見</b>    | <b>その他</b>     |
| ● 食べる気にならない   | ● 寝つきが悪い     | ● 服装が乱れてきた   | ● 一人になりたがる     |
| ● 食欲が減り急にやせた  | ● 何回も目が覚める   | ● 表情が暗い      | ● 他人の視線を気にする   |
| ● 過食があり急に太った  | ● よく寝た感じがしない | ● 体に不自然な傷がある | ● トラブルが増えた     |
|               |              |              | ● お酒の量が増えた     |

## 大切な人のSOSに気づいたとき、勇気を出して声をかけてみませんか。

声のかけ方「心配している」というメッセージを示し、心身の健康を気遣いましょう

- POINT
- 例) 「疲れているようにみえて心配しているんだけど、眠れている?」「あまり食べていないけど、体の調子が悪いの?」「何か悩んでいる?よかったら話してほしいな。」「何か力になれることはない?」

「大丈夫?」の声かけは「大丈夫」と答えがちです



# 傾聴

## 耳と目と心を傾け、はなしを聴くこと自体が支援になります。

授業を欠席しがちになったとき、怠け?さぼり?と感じてしまうかもしれませんが、メンタル不調の場合は脳が疲れ、生活全般に支障があって、**孤独感を感じている**かもしれません。最初から「怠け?」と決めつけることなく、**悩みを真剣な態度で傾聴**しましょう。すぐに問題が解決しなくても、「一人じゃない」と思えるだけで救われることもあります。

### 傾聴の仕方

- POINT
- 話せる環境をつくる
  - 悩みを真剣な態度で受けとめましょう
  - 相手の気持ちを尊重して、決めつけず、批判せずに話を聞きましょう
  - 「それは大変でしたね」と共感しましょう
  - 「どうして?」など質問攻めにしない
  - 「何とかなるよ」など安易な励ましは避ける
  - 沈黙も大切な時間 静かに待ちましょう
  - 話を聞いたら「話してくれてありがとう」と、気持ちを打ち明けてくれた感謝を伝えましょう

傾聴していると、「悩みを聞くのが辛い」と感じて、疲れてしまうこともあります。もしも「死にたい」と打ち明けられたら、誰しも動揺したり不安を感じるのは当然の反応です。傾聴しているときは、落ち着いて共感的にみえるように、最善をつくしましょう。

ゲートキーパーとして支える側でもすべてを一人で抱え込まないで**自分の心を大切に**してください。困っている人も、支える人も一人で抱え込まないことが大切です。

保健センターでは、「支え方」や「専門家へのつなぎ方」などを、ゲートキーパーと一緒に考えます。



# 見守り

## 専門家へつないだ後も、必要があれば相談にのることを伝え、温かく寄り添いながら、見守りましょう。

悩みを抱えているときに、穏やかで温かみのある対応で話をよく聞き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。誰もが誰かのゲートキーパーになれるのですが、こころの病気に対する偏見は、助けを求めたり、援助をすることの妨げとなりますので、メンタルヘルスの正しい知識を持つことも大切です。

生きるのがつらく、自殺を考えたとき

ふくおか自殺予防ホットライン TEL.092-592-0783 (24時間365日) フリーダイヤル 0120-020-767 (月~金/16時~翌日9時/土日祝24時間)

LINE相談 きもちよりそうライン@ふくおかけん (月・木16時~19時 年末年始除く) LINE ID:@469xxbam



つらい気持ちを整理したいとき、専門の相談員に相談できます

「まもろうよこころ」厚生労働省サイト <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/> 電話相談やSNSやチャットでの相談を受ける団体を紹介しています



うつ病や依存症など、心の病に関して福岡県の精神保健専門窓口へ相談できます

- 心の健康相談電話.....TEL.092-582-7400 (月~金/9時~12時、13時~16時/年末年始祝日除く)
- 福岡県精神保健福祉センター TEL.092-582-7500 (月~金8時30分~17時15分年末年始祝日除く)
- 福岡県嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所 TEL.0948-21-4875 (月~金8時30分~17時15分年末年始祝日除く) <https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/soudannmadoguti.html> その他窓口:福岡県HP「自殺予防に関する福岡県内の相談窓口」で検索

精神科系医療機関を受診したいとき

ふくおか医療情報ネットで医療機関を検索できます <https://www.fmc.fukuoka.med.or.jp/#> ※学内の保健センターでも医療機関を紹介できますので、ご利用ください。



悩みを抱えているときに、穏やかで温かみのある対応で話をよく聞き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。誰もが誰かのゲートキーパーになれるのですが、こころの病気に対する偏見は、助けを求めたり、援助をすることの妨げとなりますので、メンタルヘルスの正しい知識を持つことも大切です。

Everyone at Kyushu Institute of Technology Gatekeepers

# つなぎ

## 九州工業大学相談窓口 (学生・教職員対象)

◆九州工業大学 保健センター <https://hoken.jimu.kyutech.ac.jp/> 公認心理師・臨床心理士の資格をもつカウンセラーへ相談できます。カウンセリングはWEB予約できます! 医師・保健師による健康相談も随時行っています。



保健センター

◆九州工業大学 学生総合支援室 <https://sog-sien.jimu.kyutech.ac.jp/> 障がい学生相談窓口・学生なんでも相談窓口があり、キャンパスソーシャルワーカーに相談できます。



学生総合支援室

「不安や悩みをかかえて困っているとき 学内にある保健センターでも相談できるみたいなんだけど一緒に相談に行ってみない?」と、案内をお願いします!



## 学外相談窓口

身近な人や大学関係者に相談しづらいときは、学外にも相談できる窓口がたくさんあります。電話が苦手でも、SNSなら話せることがあるかもしれません。