



名古屋市ゲートキーパー研修動画 ワークシート

名古屋市ゲートキーパー研修動画をご覧いただきありがとうございます。
動画を視聴後、このワークシートを活用して学習を深めましょう。

1) ストレスについて考えてみましょう

下表のなかでストレスになり得ると思うものに ☒ チェックをつけてみましょう。

項目	事例	チェック
仕事のこと	過労・重大なミス・降格	☐
	異動・転勤	☐
	退職	☐
	昇進	☐
家族のこと	近親者の死	☐
	病気・介護	☐
	離婚	☐
	子どもの独立（就職・結婚）	☐
自分のこと	自身の病気・けが・事故	☐
	失恋	☐
	経済的困窮	☐
	結婚・出産	☐

〔解説〕 上記はすべてストレスになる可能性があります。良いと思えることでも、生活の変化はストレスの原因になり得るので、誰でもストレスを抱える可能性があるということです。ストレスが積み重なると、体や心の状態に影響が出てくることがあるので気をつけましょう。

〔ゲートキーパーがいない場合〕



左の絵はひとりで悩みを抱えている人のイメージです。最初は小さな悩みでも、だんだん大きくなると一人では抱えきれなくなり、悩みに飲み込まれてしまうことがあります。

〔ゲートキーパーがいる場合〕



こちらは悩んでいる人に寄り添うゲートキーパーのイメージです。一人では抱えられない悩みでも、ゲートキーパーが寄り添うことで、悩みが解決へとつながることがあります。

2) ゲートキーパーの役割について考えてみましょう

ゲートキーパーとは・・・

悩んでいる人のサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ見守る人のことです。
ゲートキーパーは医師などの専門家だけでなく、誰でもなることができます。

ゲートキーパーの4つの役割とはどんなことでしたか？

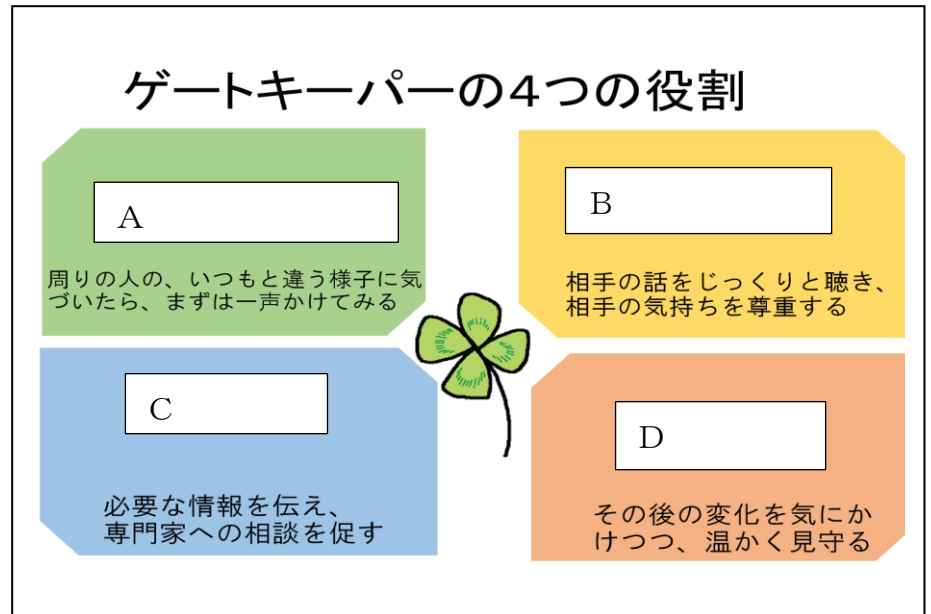
次の図のA～Dに入る言葉を から選んで記入しましょう。

見守る

傾聴する

気づく・声をかける

つなぐ



ゲートキーパーの役割に関するクイズに答えましょう。はい・いいえを選んでください。

役割その1 『気づき・声かけ』

問題1：悩んでいる人は、自分からそのサインを発することはない？

➡ はい ・ いいえ

答え1：いいえ

「何だかいつもと違うな」と感じること…それが悩みのサインです。

身近な人が気づきやすい悩みのサイン

- ・ 昼間なのにいつも眠そう。 ・ ぼんやりしている。 ・ 最近口数が少なくなった。
- ・ 外に出るのが面倒な様子である。 ・ 身なりを構わなくなった。 など

➤ 身近な人の悩みのサインに気づいたら、勇気を出して声をかけましょう。

役割その2 『傾聴』

問題2：悩みを打ち明けられたときは、「頑張れ」などの励ましの言葉をかける方が良い？

➡ はい ・ いいえ

答え2：いいえ

安易な励ましの言葉は相手を追い詰めてしまうことがあります。

「大変でしたね」「よく頑張りましたね」などのねぎらいの言葉をかけましょう

- うなづきや相づちで、真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう。

役割その3 『つなぎ』

問題3：悩みが深刻で自分だけでは対応しきれないと感じた場合でも、
その後の悩みを聴く方が良い？

➡ はい ・ いいえ

答え3：いいえ

次のような症状を数多く認める場合は、速やかに専門の相談窓口につなげましょう。

- ・ うつの症状が見られる ・ 原因不明の身体の不調が長引く ・ 酒量が増す
- ・ 安全や健康が保てない ・ 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ・ 職場や家庭でサポートが得られない ・ 本人にとって価値あるものを失う
- ・ 重症の身体の病気にかかる ・ 自殺を口にする ・ 自殺未遂におよぶ

- 悩みが深刻な場合は、周りの人や専門の相談窓口などの他の人の力を借りましょう。

名古屋市が運営するウェブサイト「こころの絆創膏」では、
悩みの種類に応じた相談機関を検索できます。



様々な悩みを抱えたとき心理的に追い詰められることは、誰にでも起こる可能性があります。
一人で頑張らないで助けを求めてみませんか。

役割その4 『見守り』

問題4：専門の相談窓口につないだらもう安心。ゲートキーパーとしての役割は終了する。

➡ はい ・ いいえ

答え4：いいえ

- 専門の相談窓口につないだ後も、あなたが「気にかけている」ことを伝えましょう。

3) 視聴いただいた動画を振り返り、以下について記入してみましょう。

- ① 身近な人の悩みのサインに気づいたとき、あなたならどのような言葉をかけようと思いますか

- ② ゲートキーパーとして気をつけたいと思うことを書きだしてみましょう。

- ③ 『今日からあなたもゲートキーパー』を見て感じたことを書き出してみましょう。

大変お疲れ様でした。

誰かの悩みを一緒に考えること、ずっと見守り続けることで
ときにはゲートキーパー自身が疲れることもあります。

疲れたときは、しっかり休んで

セルフメンテナンス&エネルギーチャージしましょう。



【お問合せ・連絡先】名古屋市健康福祉局健康部健康増進課（いのちの支援）

〒460-8508 中区三の丸三丁目1番1号

TEL 052-972-2283 FAX 052-972-4152

メール a2283@kenkofukushi.city.nagoya.lg.jp