



3月は自動車学校がにぎわう時期。多忙になればなるほどストレスも感じやすくなります。昨年、市が実施したゲートキーパー養成講座を受講したきせがわ自動車学校の指導員の篠原さんと受付の鈴木さんに、多忙な時期の間を縫ってインタビューしました。

——本日はよろしくお願ひします。お時間をいただきありがとうございます。  
 【篠原】 高校を卒業する人を中心に、在校生が最も多い時期なんです。2月から教習の開始時間を午前8時30分に早めているんですよ。

【鈴木】 受付もたくさんの方でにぎわっています。いつも増して気が抜けないですね。

【篠原】 おかげさまで楽しく指導してありますが、勤務時間が長く、家族と過ごす時間が限定されてしまいます。

【鈴木】 なんとなく周囲がびりびりしていると、どうしても気を使いますね。

——お疲れさまです。多忙な時期に仕事をなさるうえで、気をつけていることなどはありますか。

【鈴木】 誰に対しても普段から笑顔で接するように心がけています。ここにこしてれば、周りの人も話しかけやすくなるかなって。

【篠原】 本校は職員全員が「ほめ達！検定」を取得している、いわばほめる

達人揃いなんです。受講生だけでなく多忙になればなるほど、職場の間もほめてほめて、明るい雰囲気をつくるようにしています。

——きせがわ自動車学校のSNSを見ると、明るい雰囲気伝わってきます。市のゲートキーパー養成講座を受講して気づいたことはありますか？

【篠原】 実は、ゲートキーパーって知らなかったんですよ。養成講座を受講して、聞くこと、気づくことが大切なんだなって知りました。

【鈴木】 「共感」のコミュニケーションを大切にしようになりました。悩みや相談事に対して、解決策を提示できることって少ないので、「うんうん、そうだね」って理解して、寄り添ってあげることが大事なんだと思います。

【篠原】 指導員は、本当にたくさんの方と接する仕事なんです。相手に合わせて話し方のリズムを変えたり、言葉を選んでコミュニケーションをとったりするとうゲートキーパーの心構えは仕事にも役立つと思います。

——二人とも、立派なゲートキーパーですね。普段から取り組んでいることはどんなことでしょうか？

【篠原】 受講生に対しても、職場の間に対しても、細かなことに気づけるようにアンテナを高くしています。講座を受講しましたが、細かい部分って

不安や悩みの大きさは人それぞれで、人によっては抱えきれなくなることがあります。でも一人で抱える必要はありません。友人や家族、相談機関等にぜひ話してください。

「誰に話したらいいかわからない。」  
 そう思ったときに、この冊子が役に立ちます。

「悩みを相談されたけど、自分ではうまく答えられない。」  
 そう思ったときに、この冊子を開いてください。

保健センターで  
お配りしています



ホームページからも閲覧できます  
 冊子【こころの悩みに関する相談機関一覧】



ゲートキーパー  
になるうと  
思ったら

あなたも受講してみませんか  
 ゲートキーパー養成講座

市ではゲートキーパー養成講座を開催しています。あなたの大切な人、身近な人を孤立させないために何ができるかを考えてみましょう。

講座ではゲートキーパーの役割や考え方、行動の仕方などについて学びます。年齢や性別などの制限はありません。ゲートキーパーの第一歩を踏み出してみませんか。



出張「悩む人への寄り添い方講座」

とき 平日、休日を問わず9時～21時のうち90分程度  
 対象 市内の企業や団体、グループなど  
 ところ 市内(会場は申込者が用意してください)  
 ※希望日の1カ月前までに申し込んでください。  
 ※詳細は、お問い合わせください。  
 健康づくり課(保健センター) ☎055-951-3480

忘れがちなので、仲間と一緒に改めて考える機会を設けてみようかな。

【鈴木】 雰囲気づくりに磨きをかけていきたいです。意識して口角を上げてみると、周りの人も話しかけやすくなるって習いましたから。

【篠原】 鈴木さんが「お疲れさまです」って微笑んでくれると疲れも飛びような気がします(笑)。

——ありがとうございます。これからも安全運転のできるドライバー・ライダーを送り出してください！

【鈴木】 このような機会をいただいで、改めて講座の内容を振り返ることができました。こちらこそありがとうございます！

【篠原】 ゲートキーパーって職業ではないので、気負わずにいたいですね。私たちの経験が一人でも多くの人に響いたらいいなと思います。ありがとうございます。

指導員  
篠原さん

受付  
鈴木さん



一人で！家族や仲間と！  
 やってみよう！ストレスチェック

現代社会はストレス社会。日頃から、自分や家族、仲間のストレスについて知ることによってストレスへの向き合い方や対処法を考えることに役立ちます。

思い当たる項目が多いほど要注意

- 家庭内でいろいろな問題があった
- 日頃から楽しみにしている趣味などが無い
- ささいなことに腹が立ち、イライラする
- 朝から体がだるい
- よく風邪をひき、治りにくくて長引く

厚生労働省のホームページでは、「3分でできる職場のストレスセルフチェック」を受検することができます。まずは自身で、そして家族や仲間と一緒に試してみましょう。



「最近どう？」からはじまる  
 いのちを救うアクション

全国で年間2万人を超える自殺者がおり、予備群といえる人も潜在的に多いと考えられる状況のなか、自殺対策には、多くの人が関わり、支え合う社会をつくる必要不可欠です。その中でも「ゲートキーパー」という存在が重要な役割を果たします。

今回の特集で紹介したように、ゲートキーパーとなるには特別な資格や認定は必要ありません。必要なのは、ちょっとした知識と、具体的な行動です。皆さんが持つやさしさを身近な人に届けてみませんか。

自分の気持ちをうまく言葉にできず、周囲に助けを求められない人も少なくありません。「ちょっと様子が違うな」「何か悩んでいるのかな」と気づき、その声をかけるだけで、その人が心を開き始めるきっかけになることがあります。

また、「最近どう？」といったささいな一言でも、それがきっかけで深い対話につながることもあります。会話を通じて、「あなたは大切な存在だ」「困った時は助けを求めてもいいんだ」といったメッセージを届けることが、孤立感を和らげる大きな助けになります。

私たち一人ひとりの小さな気づきややさしさが、命を救う力につながります。「聴くこと」「寄り添うこと」「話すこと」の大切さを忘れず、支え合いの輪を広げていきましょう。誰も自殺に追い込まれることのないまち「ぬまづ」の実現のため、皆さんもゲートキーパーになって、身近な人のこころの悩みに寄り添ってみませんか。

健康づくり課(保健センター) ☎055・951・3480