

まずは、声をかけることから始めてみませんか

# ゲートキーパー

保健室だより  
2025年9月号  
学生支援センター保健室

ゲートキーパーとは、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、見守る人のことです。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。

まずは、声をかけることから始めてみませんか。

声かけ

傾聴

つなぎ

気づき

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

見守り

家族や仲間の変化に  
気づいて、声をかける



専門家に相談するよう促す  
温かく寄り添いながら、見守る

## ポイント

- 自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう
- 温かみのある対応をしましょう
- 真剣に聞いているという姿勢を相手に伝えましょう
- 相手の話を否定せず、しっかり聴きましょう
- 相手のこれまでの苦勞をねぎらいましょう
- 心配していることを伝えましょう
- わかりやすく、かつゆっくりと話しましょう
- 一緒に考えることが支援です
- 準備やスキルアップも大切です
- 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先(相談窓口)を知っておきましょう
- ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です



## 気持ちを相談できる場所

つらい気持ちがあるときは抱え込まず、だれかに相談してみましょう



大阪青山大学  
学生相談室

開室時間	火・水・木曜日 11:00 ~ 17:30 (授業期間のみ) ※夏季期間中の開室日は、大学ホームページの開室カレンダーでご確認ください
場所	1号館 2F 201-202号室
予約方法	以下のいずれかの方法で申し込んでください。 <input type="radio"/> 4号館 2F 学生課 / 本館 1F 保健室で申し込む <input type="radio"/> 開室中に希望時間を伝えて申し込む ※予約が優先ですが、空いていれば相談できます <input type="radio"/> <a href="mailto:gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp">gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp</a> にメールして申し込む <small>※件名に「相談予約」、本文に学科・学年・氏名・連絡先・希望日時を明記</small>



相談予約 QRコード

さまざまな相談窓口(厚生労働省より)



あなたの声を  
聴かせてください。

まもろうよこころ

検索



くわしくはこちら 相談窓口を紹介しています。