悩んでいても言えなくて

柏市
ゲートキーパー新聞

発行
令和7年5月
柏市福祉政策課
04-7167-1131

担任教師が気づいた異変

令和6年における全国の小中高生の自殺者数が529人と過去最多となった。他の世代では減少傾向が見られる一方で、子どもは増加傾向にあり、一層の対策が求められている。

柏市が開催するゲートキーパー養成研修にも講師として度々登壇している悠々ホルンさんも小中学生時代に、自殺未遂を経験した一人だ。

当時、家庭問題や過度なストレスによって起こる心身の不調に苦しんだという。憂鬱な気持ちだけでなく、吐き気等の様々な身体症状が出るようになり、学校にいる時間もつらいものとなった。我慢を続ける内に、自室で二度の自殺行為に及んだという。

「誰にも相談することはなかった。いつも頭の中は，疲れた…楽になりたい…と考えるばかり。相談しようとは考えられなかった。」

高校生になると、身体症状はより悪化し、再び自殺を考えるようになった。その異変に気づいたのが、当時の担任教師である。教師は、ホルンさんに度々声をかけるようになり、別室で話をすることもあったという。

「人が怖くて最初は先生を警戒したけれど、雑談を重ねる内に安心感が生まれ、心身のつらさを伝えることが出来た。家庭のことは言えなかったが、寄り添ってもらえたことで、行為に及ぶことなく生きつなぐことが出来た。」

その後、悩みから解放されるまでには多くの時間を要したというが、担任教師の対応がホルンさんの命のストッパーとなったようだ。

ホルンさんの元には10年以上に渡りつらい状況で悩んでいる子どもたちから手紙がたくさん届いている。

「たすけてと声をあげられずにいる子どもはたくさんいる。身近で異変に気づいて寄り添える人が増えれば、救われる子は増えると思う。」

ゲートキーパーを増やそう

この教師のように、生きることがつらくなるほど悩んでいる人に寄り添う人を「ゲートキーパー」と呼ぶ。資格や職業ではない。異変に気づいたら声をかけ、話を聴く、必要に応じて相談窓口につなぎ、つないだ後も見守る。その意識と行動によって誰もがゲートキーパーになることが出来るのだ。

柏市は、地域に身近なゲートキーパーが増えるようにと目指している。

柏市では研修を年５回開催

柏市では年に5回程度、市民や支援者向けに、ゲートキーパー養成研修を開催している。「身近な人への寄り添い方が分かかった」等、参加者からは数多くの反響が届いている。

令和7年度の研修情報は、柏市のホームページにて随時公開予定。

検索↓↓
柏市　ゲートキーパー

相談窓口に「つながる」冊子完成

柏市内の相談窓口情報をまとめた令和7年度版「柏市相談窓口ガイドブック」が4月より市役所や市内公共施設にて設置されている。柏市のホームページでも閲覧可能だ。

検索↓↓
柏市 相談窓口ガイドブック