

学生とつながる・つなぐ ～自殺を防ぐための第一歩～

問題を抱える学生の心理と対応
実践編(2014.6.25)

信州大学学生相談センター
小田 佳代子

学生とのかかわり 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

ゲートキーパーの役割

- 気づき: 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴: 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ: 早めに専門家に相談するように促す
- 見守り: 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

「気づき」のポイント

- 授業に欠席したり、遅刻するようになった
 - 成績が下がってきた
 - 今までやっていた趣味、活動をしなくなった
 - 以前に比べて表情が暗い
 - 以前より元気がない／前より元氣過ぎる
 - 痩せてきた
 - 体調不良が続いている
 - 感情の起伏が激しい
 - すぐに涙ぐむ
- など...

「あれ？なんかおかしいぞ」と感じたら
見守り・声かけを！

「傾聴」のポイント

- 話しをしてくれたことを**ねぎらい**、判断、批判をせず**耳を傾ける**。
- 良い聴き方の例
相手の目を見る、話に合わせて頷いたり相づちを打つ、相手の話に関心を向ける

一緒に考えることが
支援

「つなぎ」のポイント

- 対応できない時は、その場で解決をしようとするしない。
- 学生の話をも十分に聞いた上で、相談窓口を紹介。
「専門家として相談にのってくれる人とも話してみたらどうだろう？別の見方があるかもしれないよ」
+「私のところにも引き続き話しにいらしゃい」
- 相談窓口へ相談に行くことに抵抗がある場合は無理につなげず、学生の話をお聞き見守りながら、対応について相談窓口へ相談する。
- 体調面の不調からアプローチするとつながることもある。
- プライバシーの保護に注意する。

「見守り」のポイント

- 「専門的支援」につなげる・つながらないに関わらず、「日常的支援」での見守りが大事！
- “顔が見える”関係で、何かあった時に相談に行ける窓口へ。

一人で抱えず
複数で見守りを

「声かけ」について



- 親しい間柄ではない場合
授業を担当している
窓口対応
キャンパスで見かける
- 気づいて声をかけること と お節介
- 病気から復帰した人への声かけ

「傾聴」について



- 傾聴する、話しを受け止める
≠同情する、内容を肯定する
- 正しいか間違っているか、良いか悪いかではなく、まずは
「相談者はこう感じているんだ、こう考えているんだ」
ということ、相談者に体験されていることを知る。
その上で、次の動きをとる。

「つなぎ」について



つなげるパターン

学生に相談窓口を紹介する
相談窓口へ情報提供し、学生を紹介する
一緒に予約を取る/相談窓口と一緒に付いていく/専門家と呼ぶ

確実度・緊急度 高

- 危険を感じるが、学生が情報提供、つながることに拒否的な時は、学生に「心配であること」を伝え、説得すると同時に、支援者が専門家に相談を。

「死にたい」と打ち明けられたら

- あなたに聞いてもらいたいという必死の思いから打ち明けているということ。
 - 「死にたい」と同時に「**生きたい**」とも思っている。
⇒「**死にたい**」と思うくらい苦しい。
- したがって、話をはぐらかしたり誤魔化したりせずに、真剣に聞くことが大切。

TALK(トーク)の原則～自殺の危険が高いと思われる人への対応の原則

Tell: はっきりと言葉に出して、相手のことを心配していると伝える。

Ask: 自殺についてははっきりと尋ねる。

Listen: 訴えに耳を傾け、気持ちを一生懸命受け止める。

Keep safe: 危険と判断したら、本人の安全を確保した上で適切な対応をする。

Keep safe～安全の確保と対処～

- ① 自殺の危険性が比較的低い場合
(具体的な計画がないレベル)
- 相談機関に**つなぐ**(心配であることを伝え、一緒に相談するという方法で良いので話をする)
- 「死なないで」という気持ちを伝えるだけでなく、生きてもらう**約束**をする。

→学生のみ相談機関につながった場合は、「その後どうなったか教えて」と再度会う約束をする。

→つながらなかった場合は、自殺しないことと、次に会う約束する。同時に相談機関に状況を伝える。

⇒次に会う約束は日時、場所を明確に。

Keep safe～安全の確保と対処～

- ② 自殺の危険性が高い場合
(具体的な計画がある、自殺しようとしている)
- 安全の確保と同時に保護者連絡や医療機関受診が必要になってくる場合がある。

- 面談時
本人から目を離さず、相談機関に連絡を。
- 電話

電話をつないだままで、相談機関、学部教職員等に応援を求め、複数名で現場に向かい、安全を確保する。

「見守り」について



- ・相談をよく受ける人の負担が大きくなりやすい。
- ・見守りは複数で
- ・日常的な見守りは、自分の可能な時間、場所（授業の中、研究の指導等）で
- ・頻繁に相談に来る場合は、時間を設けるのも一つ「この時間なら確実に話を聴ける」

学生とつながれない時

不登校・連絡の取れない学生への対応



- ・電話・メール連絡 → 対応

↓ とれない

- ・「連絡欲しい。連絡無ければ心配なので保護者に連絡する」旨のメッセージを伝える → 対応

- ・大学での状況を確認 → 対応

↓ 反応が無い・わからない

保護者連絡
安否確認 など

チームで対応の検討を

実践編

声かけとつながりのコツ

アサーティブな対応（相手の気持ちも尊重した伝え方）が有効

アサーションの流れの基本

- 1) 客観的な状況を伝える
- 2) 自分の気持ちや考えを伝える
- 3) 具体的な提案をする
- 4) 提案に対する可否を尋ねる

アサーティブな伝え方のコツ

みかんていいな



- ・ **みた**こと（客観的な状況）
 - ・〇〇の状況で...
- ・ **かん**じたこと（主観的なこと：相手の言動に対する自分の考えや気分）
 - ・私は〇〇と思うので...
- ・ **てい**あんする（提案：相手に望む具体的な行動の提案）
 - ・〇〇したらどうだろうか...
- ・ **いな**（可否をたずねる：他の選択肢を再提案）
 - ・もしくは〇〇はどうか...

つなげ先の情報

- ・ 名称
- ・ 場所
- ・ 連絡先
- ・ 利用方法
- ・ 誰がいるのか
- ・ 何ができるか