

支え手の燃え尽き防ぐ

支援者向け研修開催

令和8年第1回ゲートキーパー養成研修が、7月19日にラコルタ柏にて開催され、支援者をはじめ関心のある市民30名が参加した。

第1回の研修テーマは、「悩みに寄り添うあなたが燃え尽きないように」。支援に力を尽くす内に支援者が燃え尽き状態に陥ることがある。そうならないための視点や方法について、グループワークを交えながら学んだ。

講師を務めたのは、一般社団法人日本産業力カウンセラー協会東関東支部に所属する西山久恵さん。



ゲートキーパーについて説明する西山さん

研修では初めに、「ゲートキーパー」の役割について語られた。ゲートキーパーとは、悩んでいる人に「気づく」「声をかける」「話を聴く」「支援につなぐ」「見守る」の5つの行動で命に寄り添う人を指す。人の悩みに寄り添うことで多くのエネルギーを使い、燃え尽きてしまうことがあるそうだ。

無理を続けてしまうこと

長期間に渡るストレス、仕事の重圧、休息を取りにくい環境、その中で無理を続けることで人は、「燃え尽き」という状態に陥る。完璧主義や自己犠牲が、燃え尽きの背景に見られることが少なくない。

《燃え尽き症状の例》

- ・やる気が出ない
- ・朝起きるのがつらい
- ・人との関わりを避ける など

西山さんは、次のように話す。「まずは自分の命が優先です。自分が元気でないと誰かを支えることは難しい。精神科の受診は敷居が高いという方は、内科で診てもらって選択肢もあります。」

そして、人の悩みを受け止める上で、境界線を意識することが大

切だと西山さんは語った。「話を聴くのは長くても一時間以内」といった時間的な境界線、「支援者側の意見を押し付けけない」といった心理的な境界線など、互いの安全安心を守る心構えについての話に、参加者は熱心に耳を傾けていた。

また、相手とどう関わればよいか悩んだ時に「専門家に相談すること」や「仲間やコミュニティを持つこと」も重要である。自分ひとりで抱え込まず、時には自分自身に思いやりのある言葉をかけてあげてほしいと西山さんは参加者へ温かく語り掛けた。



私が私にできるセルフケア

「食事」「運動」「睡眠」などが大切だと分かっている生活が不規則になっている人が少なくないだろう。だが、誰かを支えるためにも自分自身へのケアは欠かせない。

「本を読むなどの精神的な栄養になるもの」「自分へのご褒美」を考えてみてほしいとの西山さんの言葉を受けて、参加者はグループに分かれて各々が実践しているセルフケアについて意見交換を行った。

《セルフケアとしての栄養・ご褒美の例》

- ・旅行に行ったりフレッシュアップする
- ・推し活(歌手のライブに参加する)
- ・散歩をしたり映画を観る など

この記事をご覧になった皆さんも自分自身へのご褒美としてセルフケアに取り組んでみてはいかがだろうか。自分を大切にすることが誰かを支えるエネルギーにもなる。

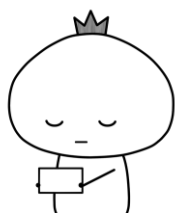
マンガで悩みに寄り添う

市立中学生の端末に配信

7月、市立中学校の生徒が使用するタブレット端末に『聞いてよコカブさん』と題した2ページのショートマンガを市が配信した。カブのキャラクターが、子どもの悩みに寄り添う内容となっている。

年度内に複数話の配信を予定しており、第1話「夏休み明けの不安の巻」では、夏休みが終わるのが憂鬱な子どもの悩みを取り上げた。子どもの異変に保護者が気づきつかけとなるよう「シグファイ」(※)でも配信した。

マンガは、市ホームページ「もうと知りたゲートキーパー」でも閲覧できる。



子どもの手紙を読むコカブさん

(令和7年9月28日の研修の様子)

普段を知っている身近な人だからこそ小さな異変に気づけるかもしれません

ゲートキーパー関連情報は
柏市ホームページ
「柏市の自殺対策」ページを
ご覧ください

※ 保護者・学校・自治体をつなぐ連絡アプリ