

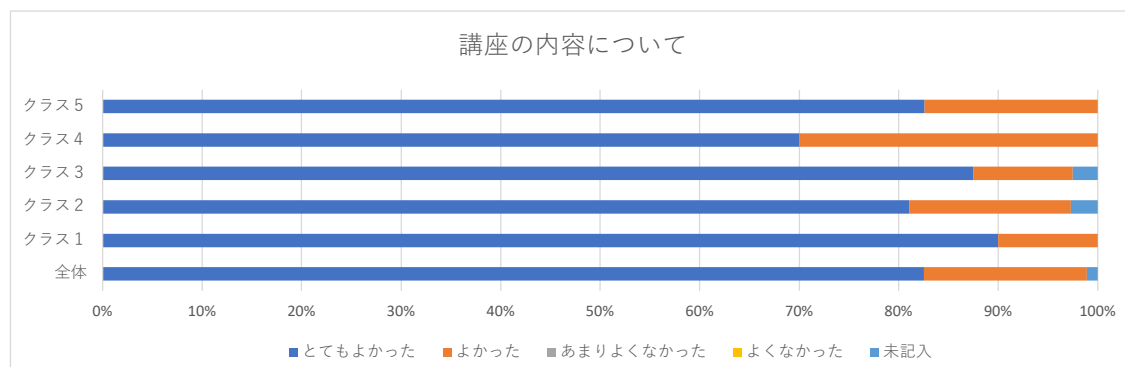
令和6年度 尚志館高校ゲートキーパー養成講座アンケート集計

実施日：令和7年2月14日（金）

アンケート 回収枚数	183
------------	-----

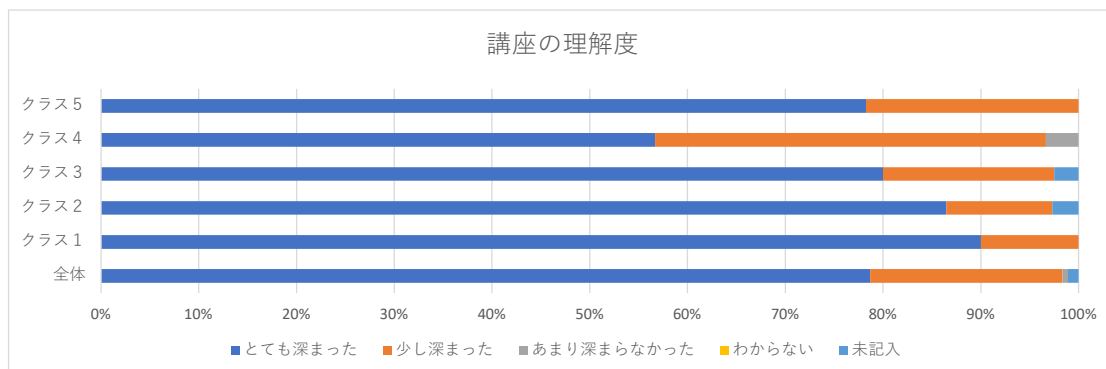
1 本日の講座の内容はいかがでしたか。

	全体	クラス1	クラス2	クラス3	クラス4	クラス5
とてもよかった	151	27	30	35	21	38
よかった	30	3	6	4	9	8
あまりよくなかった	0	0	0	0	0	0
よくなかった	0	0	0	0	0	0
未記入	2	0	1	1	0	0



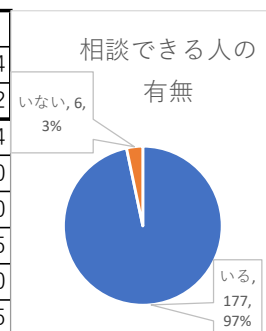
2 今回の講座に参加して、自分自身や周囲の「こころの健康」について、どれくらい理解が深まりましたか。

	全体	クラス1	クラス2	クラス3	クラス4	クラス5
とても深まった	144	27	32	32	17	36
少し深まった	36	3	4	7	12	10
あまり深まらなかった	1	0	0	0	1	0
わからない	0	0	0	0	0	0
未記入	2	0	1	1	0	0



3 あなたは困ったときに相談できる人がいますか。

	全体	1組	2組	3組	4組	5組
いる	177	28	37	39	29	44
いない	6	2	0	1	1	2
親（父親もしくは母親も含）	64	11	17	13	9	14
兄弟・姉妹	8	1	2	4	1	0
祖父母	5	0	1	2	2	0
家族	58	9	14	13	7	15
先生	23	6	2	3	2	10
友人	140	21	28	32	24	35
その他	9	0	4	2	2	1



※その他：中学生の時の保健室の先生、身内の人、周りの人、恋人、相談所の人、保健室の先生、身近な人、人や内容による、ネットの友達

4 ゲートキーパーとして、今後できそうなことは何ですか。

(クラス1)

身近な人のことをよく知り、異変を感じたら寄り添うこと

困っている人の話を聞くときは、まず目を見ること

普段人と話すときは目を見て話す。また、相談されたときは、今日学んだやっではいけないことには気を付けながら、相談に乗りたい。

相手の目を見て声掛けをする。

色々な人と関係をたくさん築いていく。

友達が落ち込んでいたり、いつもと違う様子であったりしたら、一言声をかけたり、話を聞いたりする。

人の目を見てあいさつ、話しやすい環境づくり

たくさんの人としゃべること、挨拶を目をしっかりと見てすること

目を見て話を聞いてあげること、少しの違和感を見逃さないこと

話をきくこと、その相手と助けられる手段を持っている人の橋渡しとなること

悩みを抱えた人が相談しやすい人物になることや周囲の人々を常に見ておくこと

相手の目をしっかり見て話をしたり、聞いたりする。身近な人に違和感を感じたら声をかける。

友達の悩みに耳を傾けたり、目を見て話をしたいと思いました。

友度を悩ませない

友人の話を聞く、行動の観察

悩みを話しやすい振る舞いをする。

もし誰かに相談されたら、自分の意見をすぐいうのではなく、聞き手になることで心を軽くする。

友達や家族などの話をしっかり聞き、相手にきちんと向き合うこと。違和感に気付くこと

ちょっとした悩みなどもため込まないように気軽に聞く。

相談しやすい環境づくり

友達が困っていることがないか観察する。相談されたら優しく対応する。

悩みを相談されたら、目を見て話を聞く。

人を信じること

相談できる相手になれるような人づくりをする。

周りの人と目を合わせて挨拶をしたり話したりする。相談しやすいような環境にする。

違和感を感じた場合はその人に対しての生活状況を聞いて目を見ながら話すこと。普段は常に目を見て話すのではないが、そういう時にはすべきだと思った。

SOSのサインに気付く、相談しやすい雰囲気づくり、目を見て話す

目を見て話を聞き、怒ったり否定したりせずにしっかり向き合ってあげる。

人の話を目を見て聞いてあげる

友人の少しの変化に気付いたら声をかける。どんな言葉をかけるべきかよく考えてから発言する。

(クラス2)

相談をしっかり聞くこと、周りの人に助けを求めること

小さな変化に気付く、目を見て話を傾聴する

友達や周囲の人が悩んでいたら、まず傾聴してつらかったんだねと共感してあげる。

小さな変化に気付く、目を見て話す。相談に乗る。

小さな変化に気付けるように日頃から目を見て人と話す。

目を見て傾聴する

人の目を見て少しの違和感があった場合、声をかける。

日常的に人と目を合わせて会話し、悩んでいる人がいたら相談しやすい環境をつくり話を聴く。

普段から人と話すときとかに目を見て違和感に気付けるようになりたい。

普段から目を見てコミュニケーションをとる

相談されたときに向き合って傾聴したり、上手に対応できたら良いと思います。

友達の変化に気付き、話を聞くこと

少しでも人の心を救える。

困っていたり、助けを求めている人がいたら相談にのること

相談されたときに、相談されやすい感じに接するようにしたい。

相手が助けを欲求してたときは寄り添い、そして相手の発言を否定せず相談に乗ってあげたい。

もっといろんな人に「ゲートキーパー」や相談する場所があると広げる。

相談を気軽にできる関係づくり

少しの変化にもすぐ気づくこと、周りをみること

目を見ることを意識し、少しの変化に気付くこと

傾聴する、否定しない。

困った人を助ける、関係を築く話の聴き方、話し方

普段話するときや挨拶のときから目を見ようと思った。
普段から人の目を見て挨拶をしようと思った。
看護の授業でも習ったように傾聴することをこころがけていきたい。
傾聴することを大切にしようと思った。
周囲をよく見て「違和感」に気付くこと
少しの変化に気付けるように1つ1つの言動を意識する
目を見ることを意識し、少しの変化に気付くこと
周りの人の違和感に気付けるように日頃から目を見て話す。
どんなに些細な困りごとでも話を聞いたり、一緒に考えるだけで自殺を少しでも思いとどまらせることが出来そうだった。
困っている人の力に少しでもなれるように手伝う
困っている人の話を聞く、目を見て
困っている人の相談にのる
困っている人を助けたり、相談する
まず目を見て相談に乗ることが一番大事なことだと知ったので、日頃から友達などと話をするときは、目を見て話すことを意識したい。
傾聴、目を見て会話する、話しやすい雰囲気づくり

（クラス3）

相談しやすい関係性を築いていくこと
1人で抱え込むのではなく、友達などいろいろな話し合っその人が生きやすいような雰囲気をつくる。
人とたくさん関わる
色々な友達と仲良くなる
悩みがある人やつらい思いをしている人の相談に乗る
周りの人の些細なSOSに気付く。
悩みを聞いたり、目を見て話したりする
悩んでいる人の話をまずは聞こうと思いました。
困っている人がいたら、目を見て話を聞く。
相談できる雰囲気を作る、目を見て話す
目を見て話を聞くこと、自分にできることを考える、些細な変化に気付く
しっかり相手の目を見て話そうと思った。
友達、家族などの周りの人の違和感に気付いて少しでも変えられたらいいなと思った。
困っている人の話を聞く
よく見て気付いてあげること。話を聞いてあげること
目を見て話を聞いてあげる
しっかりと相手の目を見て相談できるようになりたい。
目を見て話すこと
相談にのること
友人や周りの人の悩みをいつでも受け入れられる心構え
相談に乗ってあげること
相談に乗れやすいと思われるような人柄になる。しっかりと相手の目を見て「ありがとう」を伝える。
話を聞いてあげる、自分自身にできることをする。
困っている人がいたら「どうしたの？」などの相手を助けてあげられるような一声をかける。
定期的に講座を聞く
友達の相談に乗ってあげる
相談されたら講座で学んだことを活かせるようにしたいです。
悩んでいる人がいたら公式LINEで相談する
友達に相談されたら、その人と目を見て、しっかりと向き合う。
相手の目を見て話す、説教ではなく理由を聞く。
相談をされたときにどのように接すれば相手が話しやすくなったり、自殺を踏みとどまってくれるか分かったので、相談されたときはできるだけその子を助けるために動くことができそうです。
友達の悩みか不安について傾聴する
話だけでも聞いてあげたいと思った。
相談されたときは「相談してくれてありがとう」という、SOSに気付いてあげる。
目を見て話す。
目を見て話す、聴く。傾聴
悩みを抱えている友達や家族がいたら地位様ことでも話を聞いてあげたい。自分だけで抱え込まないようにしたい。
悩んでいる友達に 5 W2Hを気にして相談を受ける。
しっかり目を見て話を聞くこと

（クラス４）

できるだけ多く相談する、相談されたら優しく返す

話を聞いてあげる（２人）

困っている人を助ける（３人）

悩みを説教しない

困っている人がいたり、SOSのサインが出ている人がいたら、様子を少し見て相談にのる

話を聞く

困っている、困っていそうだから寄り添うのではなく、普段から周りとのコミュニケーションを意識し、違和感（勘）を頼りでもいいから歩み寄ること
目を見てその人が嫌がることをしないように話をしっかり聞くことが大切と分かった。

友達の悩み相談

悩んでいる人の相談、先生とかに教える。目を見て話す。

おれの友達は誰一人として死なせない！！

悩んでいる人の相談、目を見て話す。

話をちゃんと聞くこと

相談に乗る（３人）

多くの人と仲良くする。死なせない。

話を聞いてあげる。

困っている人の相談に乗る

困った人がいたら話を聞く

友達や家族等等の手伝い。

まず気に掛けること、話を聞くこと

困っている人の相談に乗ってあげること

悩み相談

困った時の相談

できるだけ相談する。相談優しく答える。

（クラス５）

違和感を感じたり、困ったりしていたら目を見て話を聞いてあげる。

相談してくる人の気持ちを理解してあげ、相談しやすい環境を作る。

少しでも自分の体調に違和感があったら、すぐにお母さんに言おうと思いました。

誰かの相談に乗る

人のSOSに気付く

寄り添うこと、理解すること、解決策と一緒に探すこと

友達の悩みに寄り添ってあげる

友達の変化に気付く

あいさつをしっかりと交わすこと、目を見て話すこと

相談にのること

目を見て話す、周りをみる

困っている人の話を聞く

困っている人の助けになること

友人や周りの人が悩んでいるとき、相談に乗る。

友達とかから話を聞いたときに相手のことを考えて聞く。

困っている人がいたら、相談に乗って、話を聴く。

いろんな人と目を合わせる。

相談してくれた時にちゃんと「ありがとう」を言えるようになる。

目を見て話す。

悩んでいる人がいたら助けてあげる。

目を見て話すこと

友達が悩んでいることにすばやく気付く。

相談しやすい雰囲気や環境づくり、関係性を築きたい。

誰かのことを気に掛ける。

自分が頼られるような存在になる。

相談してくれた相手の目を見て相談を聞いたり一人の人間として接する。

誰かに相談されたとき、少しはいい返信が来そう。

目を見て話をしたり、挨拶をする。

傾聴し、相手の気持ちに寄り添って話を聞いてあげること

相談に乗る

目を見て話すこと

まわりを見る

雰囲気づくり

相談されたときにありがとうってしっかりと伝えること

相手の気持ちを考えて優しい言葉をかけてあげるようにしたり、その人の気持ちをちゃんと考えることが大切だと思った。

変化に気付き、1人でも命を救う。

相談をしっかりと聞く。

目を見て聞く

話を聞いてあげる

しっかりいう言葉を気を付けて相談に乗る。

目を見て会話するようにする。

最初にありがとうという

目を見てあいさつ

友達のSOSに気付く

5 こころの健康について分からなかったこと、知りたいことがあれば教えてください。(太字は質問)

(クラス1)

事業を行っていくうえで、国や市からの補助はありますか。

自己肯定感の低い子にそのことの良さを信じてもらう方法

相談を受け、自分では抱えきれないと思った際に誰にも言わないでと言われていたとしても他の人に共有するべきかどうかを知りたいです。

こころの健康が良くない人がどうやったら減るのかもっと知りたいと思った。

フリースクール等に行って、悩みが解決しない場合もあるのか。

(クラス2)

いじめの止め方

(クラス3)

友達で泣いている人がいたらどうしたらいいですか。

心身が不安定な時と自傷行為の関係性 例) リストカット等

(クラス4)

意外と人は軽い気持ちでいったのが、ちょっと傷ついたりする人もいることが分かった。

人によって相談の乗り方を変えた方がいいのか。

こころの健康は自分自身で気付けるものなのか。

相談してきた相手でも助かる確率は何%ぐらいですか。

(クラス5)

自分でも原因が分からないときの解決方法

相談を受けた時に命の大切さを説いてはいけないという理由は何ですか。

困ったことがあったら相談することが良かったです。

6 講座を受けての感想等、ご自由にお書きください。

(クラス1)

”自殺”というものは身近にあり、他人事ではないと改めて学ぶことができました。これから人生を過ごしていく中で、私自身もゲートキーパーである自覚を持ちます！

自殺をより身近な問題として実感したこと、悩んでいる人を支える取組をしている人たちについて知れて良かった。

実際のラインを見て、苦しさが伝わってきました。でも、相談してその方たちが今は元気になっていることを知り、誰かに話すってやっぱり意味があるんだなと実感した。もし自分がそうなったとき、このラインを活用してみたいと思ったし、困っている人には勧めたいです。

自分から小学生のころからすごい人と関わっていたと気づきました。暗い性格のせいで絡まれて親からは「その子たちの冗談じゃないの」「その子たちが関わってくれているんじゃないの」という反応で、しかしその子は人気者だけど、帰るときは必ず1人で自分を一緒に帰るのに誘ってくれて、本当に自分と向き合ってくれてたんだと気づきました。

私は初めてゲートキーパーというものをこの講座で知りました。身の周りにも、そのような悩みを抱えている人がいたら声をかけてあげたいです。知ることができて良かったと思います。これからの生活に活かしたいです。

どのように相談を受けられればよいか分かった。困っている人を少しでも元気づけられたらよいと考えた。

今回の講座ではじめて「ゲートキーパー」という言葉を知りました。自殺者が多いということに衝撃を受けたし、もし自分の身近な人のサインに気付かなかつたらと考えたら悲しくなりました。人との交流を増やしていきたいです。

ゲートキーパーという言葉さえ知らなかったけど、今日の講座で傾聴したり目を見て話を聞くだけでも自死を防ぐことが分かってよかった。今日の話を他人事として捉えずに常に周りに気を配れるようにしたい。

相手の目を見るという簡単な一つのことと変わることがあると知れたのでこれから大事にしていきたいです。

話を聴いていて身近なことと重ねることがあり、感慨深くなりました。経験上、相談を受けても自分にできることは無く、相談すらされないけど気付いてほしがっている人も一定数いるので、講演を通してまず頼られるような人間になろうと思えました。

ゲートキーパーという仕事について初めて知ったけど、とても大切で、やりがいのある仕事だと思った。

今回初めてゲートキーパーの講座を受けました。何気ないことでもある人にとっては心の支えになることが知れて良かったです。今後もこの講義を忘れずに生きたい。

自殺する人が増えているのは若い人が我慢することが苦手になっているからだとも思った。多少のことは乗り越えないとすぐ死にたくなと思う。

話を聞く、手順やコツが分かった。

傾聴だけでも悩みを持つ人の気持ちを少しでも解消できるということを知ることができ、実践したいと思った。自殺する子どもの数が多いことに驚いた。

違和感を感じたら、その人が心に問題を抱えていることを知り、友達や知り合い、家族一人一人のことを気にかかけたい。

今日は貴重なお話をしていただきありがとうございました。今まで自殺等の話を聞いたりしてもあまり現実味がなかったんですが、実際にラインや写真を見たりして苦しんでいる方がたくさんいるんだということを実感することができました。これからは自分にできることをしていけたらなと思いました。

家庭の事業はどうしようもないけど、せめて学校では誰かの悩みの種ができないように気を配ろうと思った。

心のうちに悩みを抱えている人はそれをあまり外に出さないと学んだので、日頃から周りを注意深く見ておくようにした。

僕は親に「行ってきます」と目を見て行っていないかったので、しっかりと目を見て言いたいと思った。

自殺に至るまでに、いろいろな感情になると知った。身近な人の小さなSOSのサインを見逃さないようにしたい。

自分が悩んでいるとき、誰かの悩みに相談にのるときに大事にしたらいと改めて考えた。

私は友人から死にたいと相談を受けたことがあります。話を聞いて、寄り添って、長い時間をかけてその友人が死にたいということは無くなりました。先生のお話を聞き、多くの共感がありました。それでも、本当にちゃんと寄り添えたのか、力になれたのか今でも不安でした。あの時の接し方が正しかったかはわかりませんが、今回の授業で心が少し軽くなりました。本当にありがとうございました。

小～高校生の自殺者数に驚かされました。自分の周りにも気付いていないだけで悩んでいる人がいるのかもしれないと感じました。自分から何か異変に気付いたり、相談しやすい人になりたいと思いました。

ゲートキーパーは社会、身近な人々でなる。社会ではLINEやフリースクールなどで中学3年生の女子の相談やそのほかの人日に具体的な事例を上げながら対処していた。私達は目を見てつながりを持つこと関係性が重要だということも分かりやすかった。

今回の講座を受けるまでゲートキーパーというものを知りませんでした。講座を通して目を見て話すことで自死とをいもとどまらせることができるということを知り、日頃の生活から目を見て話す意識をしたいと思いました。

相談を受けた時に、1人で抱え込むのではなく、相談機関を教えてあげたり、身近な大人に相談したりすることが大切だと感じました。

目を見るというだけで安心でき、それが悩みの解決につながるということを知り、日々の中で取り入れていきたいと思いました。周りの人をよく見て、違和感に気づき、声をかけてあげたいです。

志布志が自殺する人が多いことを知って驚いた。1人でも助けられるように日頃から周りをよく見たい。

（クラス2）

相談されたときにどうしたらいいんだろうと分からなくなることがあったが、正解はないということを知って安心した。

相手が相談してきたときは説教をしたり否定するのではなく、話をしてくれてありがとうと伝えてどうしたのかを聞けばいいことが分かった。

目を見て話を聞くことが大切だと学んだ。これから話すときは目を見ようと思う。

目を見て話すだけでも、その人を助けられることがすごいと思った。

自分が知らなかっただけで、たくさん的小・中・高生が自殺をしていることに驚いた。自分が相談を受けた時は相手に寄り添った言葉をかけられるようにしたい。

身近な人が「死にたい」との相談をしてきたときは説教するのではなく、「私に相談してくれてありがとう」などの声掛けができるようになりたいと思った。

世の中にはいろいろなことで悩みを持っている人が多いことを知った。少しでも寄り添えるようになれる存在になりたいと思った。

ゲートキーパーという存在がすごく身近にあるということに気付くことができました。今日学んだことを今後の生活に活かしていきたいです。

講座を受けて、世の中には寄り添ってくれる人が必ず1人いることを知ってうれしかった。

最近、自殺やうつなどの言葉をよく聞くから、身近にあるものだと思ってしまったし、もしかしたら近く人も悩んでいるかもと思った。

深い話を聞けて良かったです。これからの自分に活かしたいです。

自殺をしてしまう人の多さにとても驚いた。話を聞くことなど、自分ができることを最大限したいと思った。

これからもし相談を受けたりすることがあれば、今日習ったように対応したいです。

若い世代で、自殺する人が増えていることが分かりました。人の目を見て話すことは大事だと知った。

ゲートキーパーというワードを初めて知りました。フリースクールというところもあるんだと知り、何かあったときは相談できる場が1つ増えました。少しでも身近な人を助けてあげたいと感じた。

命を助けるために説教する、命の大切さを説くのではなくて、目を見てありがとうをいうことが大切だと知った。親に目を見て「おはよう」「いってきます」「ただいま」を言いたい。

あまり授業では学べないことを学ぶことができ、とても有意義な時間になったと思う。

今回講座をうけて、周りをよく見ることの大切さを知ることができた。とてもわかりやすく聞いて楽しかった。

実際にそういう相談を受けたことはないが、これから先たくさんの人と出会う中でそういう状況になった人がいたら、話してよかったと思われるような相手になりたい。

吃音、場面緘黙を持っている中、とてもはっきりと講話をしていただき、聞き取りやすかったです。日頃から目を見ることを大切にして、5 W2Hを活用し、相談を聞こうと思います。

鹿児島でもこういう悩みを持っている人が多くいて、1人でも多く幸せになってほしいと思った。

少しでも話を聞いてあげたり、話しやすい環境を作ることで、自殺を思いとどまることができるということを初めて知った。

誰でも自殺を考えるということが分かり、自分も友達の変化に気付けるようになりたいと思えた。

今まで思い悩みを相談されたことは無かったけど、今日の講座で自分だったら「死にたい」という友達に「なんでそんなこと言うの？」と言ってしまいそうだったので、知ることができて良かった。

困ったときはいろんな人に相談して逆に周りの人が困っているときは気楽に相談できるような環境を作りたいと思った。

お忙しい中ありがとうございました。看護でも実践していきたいです。

頼れる人がいることで自分の心が安らかになっているなと思いました。

考えを深めることができました！

困ったことがあったときに気軽に相談できるところがあることが分かった。

看護の授業でゲートキーパーという単語は知っていたけど、今回の講座で詳しいことを知れて良かった。

相談されたときの対応のポイントだったり、相談窓口のことを詳しく知れた。

目を見て話をすることがどれだけ大事で、人を安心させるか分かった。

困っている人を見つけるには、よく観察しないといけないと思った。

困っている人を助けたいと思った。

今回の講座を受けて、フリースクールのことを初めて知り、通っている人はみんなそれぞれ悩みなどがあり、このフリースクールを通して気が楽になっているということを聞いて、私もうれしかった。

相談されたときの対応に困ったことがあったので、参考にしていきたい。また、これから相談されたら、ホットラインにつなげて助けてあげたいと思った。

（クラス3）

いろんな人と関わっていく中で、相手に寄り添い、少しでも相手のためになれるような人になりたいと思いました。

強い言葉を使うのではなく野菜い言葉を使っているいろいろな人と接していきたい。

やっぱり人間は大変だなと思いました。だからこそ人を幸せにしたい人間関係を作っていくべきだなと思いました。

話しやすい環境づくりが大事だと知れた。

講座を受けて友人や身近な人の少しの違和感に気付けるようになって、悩んでいたら相談に乗り助けることができるような行動をできるようになりたいと思いました。

今日学んだことを活かして、みんなに寄り添い、支えてあげられるような存在になりたいと思いました。

自殺をしようと思った人の7割が相談していないことが分かったので、悩みのある人がいたら相談に乗ろうと思った。

目を見ることの大切さを学んだので、これからは人と目を見て話したいです。

「死にたい」と言われたことに対して、説教するのではなく「相談してくれてありがとう」と優しく対応することが大切なんだなと思いました。

ありがとうや人との関係性が人の悩みや不安を解決に近づけられることを知り、重要なことだと分かった。

私も疲れたり悩んだりすることがあるので、そういう場所があると安心するなと思いました。

もし自分がそういう立場になった時の解決策を知れて良かった。

志布志市が自殺者が多いというのは初知りで驚いた。ゲートキーパーという存在は偉大だなと感じた。

困っている人からしたら話を聞くだけでもありがたいということが分かったので、話を聞けるようにしたい。

今までゲートキーパーという言葉もあまり聞いたことがなかったけど、今日の講話で知ることができた。今日学んだことをこれから心がけて生活していきたいと思いました。

相談に乗ってもらえる場所があることを知った。自分の事も周りの事も注意深く見て、少しの変化にも気付いてあげられるような人になりたい。

少し重い話だったけど、自分もどうなるかわからないので今日のことを思い出しながら生活していきたい。

目を見て話すなど小さいことでも相手にとっては大切なことなんだなと思った。

自殺する原因も様々な事柄が絡み合っていると学べた。

自殺は意外に短いものだったので、これからもう少し考えを深めていきたいと思った。

色々な理由を持ち抱えて、辛いことや悲しいことを表情に出さずに、自ら命を絶っていくと聞いてとても心が苦しくなりました。相談に乗って一人でも多く助けられたらなと思います。

ゲートキーパーについて知らなかったの、知ることができて良かったです。

今まであまり自殺をしようとする人のリアルな声を聴く機会がなかったので今回聞いてみて自殺をしたい人の気持ちや心情が伝わってきた。相手を否定するのではなく、相手の心に柔軟に寄り添えるようにしたいと思った。

相談をもし受けた時、以前ならダメな例を言うところでした。僕も相談をできる、そして相談されるような人になりたいと思う。

ゲートキーパーはいろいろな人を人を救えるようにいろいろな方法を使っているすごいと思った。

実際の相談内容も見れてゲートキーパーについて理解が深まりました。

違和感に気付けるように普段から目を見て話したい。

5 W2Hのことを知らなかったの、相談されたら使いたいと思った。命を守るのは難しいと思った。

ゲートキーパーについてたくさん知ることができました。私も人に寄り添える人になりたいです。

LINEなど実際に会ったことを使っていて親近感がわいた。話を聞いただけでも辛かったので、当の本人はもっとつらい気持ちだったのかなと感じた。

ゲートキーパーについて知ることができた。傾聴するだけでも、こころの持ちようが変わると知れて良かった。もし、相談される機会があれば、相手の目を見て、相談に乗って上げれるようにしたい。

昔の自分の話を聞いているような気分になる時があった。

普段から人と目を見て話したりして、SOSに気付いてあげられたらいいなと思いました。友達とかから相談されたら説教するのではなく「ありがとう」ということを意識してみようと思いました。

SOSに気付いて、相談されたときは寄り添うことが重要だと学べた。

ゲートキーパーがなにかも分からなかったし、身近な場所に相談できる場所があることが知れて良い機会になった。実際LINE相談とかはしたことないけど、本当に助けを必要としている人のLINE相談を見れてよかった。

高校生になって人数が増えたことで、そういう悩みを持っている人もいると思うので、もしいて、相談を受けたら、決めつけず説教せずに相手の気持ちに寄り添って話したい。

不登校やひきこもりの人だけが自殺するわけじゃないと知って、周りの友達も悩んでいるかもしれないので、気を付けて話をしていきたい。

（クラス4）

いじめている人がいたら止める。身近な人のSOSに気付く。

自分も相談を聞いて助けられるようにしたい。

いじめている人はいじめをされている人の気持ちを考えてほしい。

1年間で500人くらい自殺者がいて多くて驚きました。相談されたときの7つのポイントがあり、知れて良かったと思いました。

講座を受けて世の中にもこのような人がいるというのを頭に入れて生活していきたい。

今回の講座を受けて僕はとても共感することができました。僕にも死にたいとか思うことが何度かあったので分かりやすかったです。

いじめている人はいじめられている人の気持ちを考えてほしい。

困っている人にかけたらいい言葉を知ることができました。

相談に乗る際に、まず一言目の「ありがとう」だけで、勇気を出して話してくれた相手に対して気が楽になると思った。また、相手も自分も一人ではなく、必ず人とかかわりがあるが、それを言葉にして伝える難しさがあると思った。言葉だけで寄り添うだけでなく、行動ももっと意識していこうと思った。

友達のSOSにいち早く気付けるようになりたいことと、自殺者数が少しでも減ってほしいと思った。

相談をされたときの返し方とかを教えてもらってよかった。本当にあったラインの相談とかを見て、本当に自殺をしたい人がいることを知った。自分も相談をされたら今日学んだことを活かしたいと思った。

自称ゲートキーパーとして、今後できそうなことを学べてよかったです。

相談されたときのような言葉をかけるかなど教えてもらってすごく勉強になりました。

これからいじめにあったり、相談されたりしたりしたら、無理せずに信頼できる誰かに相談したいです。

人を死なせないように助けたい。

誰かから相談を受けるとき5W2Hや言うてはいけないことがあり、とてもためになった。目を見て話すということを心掛けたいと思った。

とても分かりやすくていい講座だと思いました。

決めつけないことを大切にしたい。

同年代の自殺者の多さにとてもびっくりした。

とてもためになってよかったです。

普段ごろの健康について真剣に考える時間は無く、自分と年齢の近い10代で自殺が増えている傾向にあるなど、困ったときは相談できることを頭に入れて生活していきたい。

人の精神を気に掛けることも大事だが、自分も精神がやまないよう体を大事にしようと思った。

どんなことでも簡単に話を聞いてあげられるようにしていきたい。

こころの健康について学ぶことができた。

生きていく中でとても大切だなと思った。

僕たちと同じ年の人がいじめを受けてたくさん死んでいると聞いて少し嫌な気持ちになり、自分はそんなことされたくないと思いました。

（クラス5）

改めて人の相談に乗ったり、SOSに気付いてあげることができるようになりたいと思いました。

ゲートキーパーについて初めて知ることが多く、とても勉強になりました。今後もし相談を受けたら、目を見て聴くことを大切にしていきたいです。

自殺する理由も人それぞれでたくさんの種類があることを知れました。

自分もいつか死にたくなる時があるかもしれないから、味方がいることを知ることができた。

これからの相談を受けた時、真剣に向き合って目を見て助けてあげようと思った。

自分も思い当たることが多々あって、びっくりしました。自分は相談を聞くのは得意ですが、相談をするのは苦手なので自分も頑張って相談してみようと思いました。

今後の人生で人に相談されたときなどに寄り添って上げれるような人になりたいです。

これからは、友達の少しの変化に気付く支える。

たくさん悩んでいる人もいる中で楽しく過ごせている生活に感謝し、人との（友達）関係を良くしていきたい。

今まで知らなかったこともたくさん知れて良かった。

目を見て話すことが大事だと思った。SOSの違和感に気付けるようになりたい。

目を見て話すことで、その人の違和感に気づき、その人自身を助けることができる人になりたいと思った。

友達や家族としっかり目を見て話そうと思った。

挨拶や話すとき、しっかり目を見ることが大事だなと思った。今日学んだことを活かしていきたいです。ありがとうございました。

ゲートキーパーの事について最初何も分からなかったけど、話をきいて勉強になった。

ゲートキーパーについて少しは知ることができた。

目を合わせることが大事だとわかった。

誰かに相談されたらありがとうや5W2Hを使って話す。目を見てちゃんと話を聞いてあげる。

自分がもし相談をされたらなんて返したらいいのかを学ぶことができる。

気にせず相談する。

ゲートキーパーという言葉を知り、それについて詳しく知れてこれからは自分はゲートキーパーとして、友達の異変など気付いていきたい。

人と関わっていく中で相談すること、相談しやすい環境を作ることの大切さを知りました。関係性を大切に今後とも過ごしていきたいです。

知らないことをたくさん知れて良かった。

良い経験になりました。ありがとうございました。

とてもいい経験になりました。

自分が相談を受けた時の対応の仕方、若者の自殺の現状がよく分かった。今日学んだこと今後に活かせるようにしたいです。

自殺やそれに近い行為をしている人の気持ちやそういう人への対応の仕方を学ぶことができて良かったです。もし自分が相談する側になっても判断を間違えないようにしたいです。

ゲートキーパーについて多くのことを学ぶことができた。友達から相談を受けたら、ちゃんと答えてあげられるようになりたいと思った。

目を見て話すことが大事だと思った。

悩みがあるときは言える人に相談し、相談されたときは寄り添っていききたいと思った。

信頼関係は大事！！

悩んでいる人がいたら声をかけて相談に乗りたいと思いました。

辛い時に優しい言葉をかけてあげたり、友達が悩んぢ得るときは助けてあげたいなと思ったし、どんな言葉をかけたらいいか理解できて良かったです。

友達の関係を深くし、なんでも相談できるような人になりたいと思った。

もし自分の身の周りの人がそうなったときにどうすればよいか学べてとてもためになった。

ゲートキーパーについてよく知れたので良かったです。

志布志は自殺が多いことを初めて知った。

この講座を受けて世の中には悩んでいる人がたくさんいるんだと思った。僕もその立場になったら考えようかと思った。

目を見て話を聴くことが大切だと思った。

同年代の人たちでたくさん悩みを抱えている人がいて驚きました。気付ける人になりたいです。

これからも学んだことを忘れず生活していきたい。

友達の些細なSOSに気付きにくいので、きちんと気付いて上がられる人になりたいです。