

## 2025年 秋冬公開講座 シラバス

項目	入力欄
科目分野	4. 地域創生（地域の再生と創造に必要とされる知識）
昼夜	昼
講義／実習	講義
講座開始日	秋講座：11/15 冬講座：2/7 ※申込はそれぞれ必要です
講座最終日	
講座実施回数	1回
講座の形態（対面、オンラインなどの別）	1.対面
曜日	土
時間数	120分
時間帯	10:00 ～ 12:00
担当教員	糸林剛志
担当教員について （所属・職名・自己PR等）	キャンパスライフ健康支援センター 助教/公認心理師・臨床心理士
講座の目的	日本の自殺率は諸外国と比べて高く、悩んでいる人が孤立や孤独に陥りやすい状況にあります。本講座は、悩んでいる人に気づき、寄り添い、適切な支援につなぐ「ゲートキーパー」の役割を担える人を養成することを目的としています。ゲートキーパーになれる人が地域が増えていくことで、悩みを抱えた人も安心して暮らせる、誰もが生きやすい社会の実現を目指します。
講座の概要	まず講義を通じて、日本における自殺の現状や、自殺を考えている人の心理、ゲートキーパーとして果たせる役割など、メンタルヘルスに関する正しい知識を学びます。 さらに、支援の方法として、悩んでいる人の話をしっかりと聴くためのスキルを、ロールプレイを通じて実践的に練習します。
キーワード	自殺予防、メンタルヘルス、ゲートキーパー、カウンセリング
到達目標	メンタルヘルスの正しい知識を身につける。身近な人の話を聞いて支援を行うことができるようになる。
講座の計画	「日本の自殺の現状と対策」「危険因子と防御因子」 「自殺を考えている人の心理」「ゲートキーパーとは？」 「ゲートキーパーとしての心得」「話を聞く5つの工夫」 ロールプレイ
テキスト	講師が用意します
受講者へのメッセージ	職場や家庭、地域の身近な方に対するメンタルヘルス支援の方法を学ぶことができます。どなたでも気軽にご参加いただけます。
備考	