

3 すべての人に健康と福祉を



# いじめに早く気づく ゲートキーパーを増やすことで 自殺を減少させる

池田菜々美・山下侑希子・原田涼生  
山内健太郎・甲斐美咲・平木歩美・藤井希乃花

福岡県立八幡高等学校

SDGsNo.3「すべての人に健康と福祉を」には多くのターゲットがあります。私たちはその中で、「2030年までに、非感染性疾患による若年死亡率を、予防や治療を通じて3分の1減少させ、精神保健を促進する」というターゲットに絞り、探究活動を進めました。まず、ターゲット内の「若年死亡率」から、私たちに身近である学生に着目し、「精神保健」からいじめに着目しました。次に、いじめの起こる原因を自分たちなりに考え、その結果、偏見と個人の考え方に違いがあるという考えにたどり着きました。「では、自分たちには何ができるのか?」と疑問を持ち、1~4の順に活動しました。

## ① いじめによる自殺の現状について

左下のグラフは自殺者数の年変動を小・中・高校生別に示しています。年々増加傾向にあり、特に2015年以降急激に増加しています。そのなかでも特に高校生は増加が著しいことがわかりました。右下の自殺の理由の一覧からは「いじめ問題」は、2.7%と少ないことがわかります。しかし、「不明」は58.4%とかなりの割合を占めていることがわかります。ここから私たちは自殺に追い詰められている人は、本音を打ち明けられないのではないかと読み取りました。



## ② いじめアンケートに関する意見調査

本校2年生に「いじめに関するアンケート」についての意見調査を行いました。下の図は「あなたがいじめの被害者となったとき、いじめアンケートに正直にいじめにあっていると回答できるか」という問いの結果です。このことから、少し答えにくい・答えることができないと答えた生徒は、男女ともに約半数を占めていることがわかります。

次に「いじめにあったときに相談できる人をすべて選んでください」という問いからは男女ともに最も相談しやすいのは、友達という結果でした。よってアンケートにはいじめにあっていると回答できない生徒でも、友達には悩みを打ち明けられるということが分かりました。



## ③ ゲートキーパーになってみて

相手の気持ちを引き出す言葉(どーしたん?)などと声をかける  
↓  
相手話しやすい状況をつくる  
⇒「よい聞き手」になることが大事!  
But 励ましの言葉(大丈夫だよ)などの声をかけると  
↓  
相手が自分の気持ちを言えなくなるので逆効果!

## ④ 実施したアクションプラン

いじめによる自殺を減少させるためには、ゲートキーパーの存在をみんなに知ってもらう必要があると考えました。そこで、私たちは次の2つのプランを実施しました。

### ① 八幡高校の生徒を対象にした広告作り

ゲートキーパーになってみませんか?

ゲートキーパーとは、いじめやいじめの被害者になったときに、声をかけたり話を聞いたりして必要な支援につなげる人のことです。相手の気持ちを良くし、自殺を思い止まる存在であることから「命の門番」とも呼ばれます。

ゲートキーパーになるまでの過程

- ① 真気を出して「声かけ」をする
- ② 「どーしたん?」など相手の気持ちを引き出す言葉をかける
- ③ 相手が話しやすい状況を作る
- ④ 「よい聞き手」になることを心がける  
→「よい聞き手」ってどういうこと?  
相手の話をしっかりと聞いて相手の言葉を聞いてもらう。相手から話を聞かなくなるとか、自分の考えを話すのではなく、相手の気持ちを聞くようにうまく話を聞き出す!

あなたの声かけが1人の命を救うかもしれません!

この広告からゲートキーパーにならぬ悩みを打ち明けられる可能性があることを知ってほしいので、次年度からのアンケート実施の際に先生方からこの広告を生徒に紹介して頂きたいと提案しました。

### ② 新聞に紹介文を投稿



## まとめ

私たちもこの活動を始める前はゲートキーパーという言葉を知りませんでした。しかしこの活動を通してゲートキーパーの大切さと、ゲートキーパーを生み出すことの難しさを実感しました。私たちが自らゲートキーパーとなって、ロールプレイを行うことで、ゲートキーパーになるコツや相談を受けるときのポイントを見つけることができました。

私たちは今回の活動で、問題解決のために自分たちにどのようなことができるのか、深く考える機会を得ました。実際に自分たちにできることを見つけ、アクションプランとして行うことで、少しでも自殺率を減少させるきっかけを作ることができたと思います。また、私たちの活動を知ってくれた人たちに、ゲートキーパーの大切さが伝えられた良い機会になりました。今後の自殺率が、少しずつでも減少することを願い、自分たちもできることを継続して探していきたいです。

## 第2回高校生 SDGs 選手権大会 ポスター発表部門

学校名	福岡県立八幡高等学校
発表タイトル	いじめに早く気付くゲートキーパーを増やす!
設定した課題	ゲートキーパーを多くの人に知ってもらう。
関連するSDGsのゴール・ターゲット	ゴール3:すべての人に健康と福祉を ターゲット 3.4:2030年までに、非感染性疾患による若年性死亡率を、予防や治療を通じて3分の1減少させ、精神保健及び福祉を促進させる。
ポスターの説明	<p>若者の死亡原因として、自殺による死亡が多いことがわかりました。その中でも近年いじめによる自殺が著しく増加しており、私たちにできることは何かを考えたとき、「ゲートキーパー」という言葉を見つけました。実際にアンケートをとり、検証をしてみて、ゲートキーパーの大切さや存在の意義を知りました。ゲートキーパーという言葉はまだあまり知られていません。知ってもらうために新聞に投稿したところ、朝日新聞の11月4日に掲載されました。また、「ゲートキーパーになってみませんか?」という広告を作ることで八幡高校の生徒にゲートキーパーの大切さを知ってもらうことができました。</p> <p>ゲートキーパーは資格に不要で、誰でもなれます。悩んでいる人がいるとき積極的にゲートキーパーになり、一人でも多くの方が助かることを願います。</p>
制作の意図やアピールポイントなど	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グラフや表から読み取ったことを書き、なぜゲートキーパーを広めるべきか根拠を示し、そこからゲートキーパーを知ってもらうために順序立ててわかりやすい構成にしました。</li> <li>・キーワードとなる言葉の色を変え、強調してわかりやすくしました。</li> <li>・項目ごとに枠で囲ってわかりやすいようにしました。</li> <li>・アンケート用紙、広告、新聞の写真を載せました。</li> </ul>
苦労した点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一番読みやすいのはどの構成か。</li> <li>・どの文章も大切だがその中でも大切な文を抽出すること。</li> <li>・ポスターのデザインを考えること。</li> </ul>
その他(自由記載)	ゲートキーパーの知名度を上げて、いじめに早く気づく人が増えることで自殺を減少させたい。