

# 大切ないのちを支える ゲートキーパー(命の門番)

ゲートキーパー(命の門番)とは…

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人のことです。  
特別な資格は必要ありません。

## ①気づく

「最近元気がないな…」

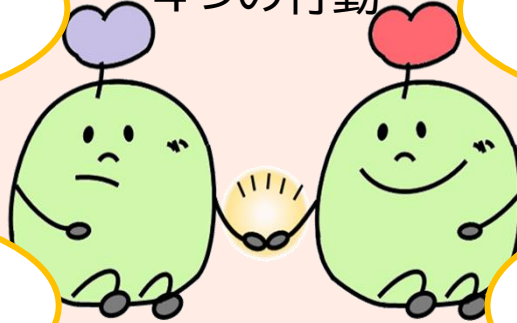
周囲の人のところや身体の変化に気づきましょう。

## ③話をきく

「辛かったね」

常に相手の気持ちを大切に  
して、耳を傾けましょう。

4つの行動



## ②声かけ

「よければ話聞かせて？」

変化に気づいたら、勇気を出して  
声をかけてみましょう。

## ④つなぐ 見守る

「いつでも頼ってね」

必要に応じて専門家につなぎ、そ  
の後も寄り添い、見守りましょう。

あなたの大切な人を支えるゲートキーパーについて学んでみませんか？

令和6年度ゲートキーパー養成講座を下記の通り開催します。

日時

令和6年9月25日(水)19時~20時30分

方法

※Zoomウェビナーによるオンライン  
※参加者の顔出し、音声は常にオフの状態です。

対象

市内在住・在学・在勤の方の限定 先着50名

講師

特定非営利活動法人 ゲートキーパーTONARINO  
理事長 森本美花 氏

参加費  
無料



精神保健福祉士、公認心理師、2級キャリアコンサルティング技能士。  
主に働く人のメンタルヘルス、ハラスメント対策、企業や個人のコンサル  
ティング等、産業保健や人事労務領域を支援している。TBSテレビ  
『報道特集』等多数のメディアにも出演し、活躍中。

お申し込み

市ウェブサイトから申し込む。

こちらのQRコードから→

締め切り:令和6年9月13日(金)まで (定員になり次第、申し込み終了)



【問い合わせ】市原市役所 保健センター ☎0436-23-1187