

研修案内

# ゲートキーパー養成研修

～大切ないのちを守るために、私たちにできること～

全国では、毎年約2万人（1日平均で約60人）の方が自殺で亡くなっており、三原市でも同じように亡くなられる方がいます。

身近な人のいのちを守るために、あなたも **ゲートキーパー** になりませんか？

ゲートキーパーは、基本的な姿勢を知れば誰でもなることができます。それぞれの立場でできることを考え、自殺を減らす「生きる支援」を一緒に取り組みましょう。

ゲートキーパー養成研修のご希望があれば、保健師が伺います。ぜひ、ご相談ください。

## ★研修内容（要相談）：

（日 程）平日9時～16時の間

（時 間）1～2時間程度

（内 容）自殺の現状，自殺対策の取り組み，  
ゲートキーパーの役割，相談対応 DVD の視聴・演習など

## ゲートキーパーの基本的な姿勢



- 自殺をほのめかす言葉が聞かれたとき
- 身近な人の様子がいつもと違うとき  
(なんだか体調が悪そうだな・・・)

### 気づく

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

### 聴く

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

### つなぐ

本人の気持ちを受け止めてから、専門家や相談機関に相談するように促す

### 見守る

温かく寄り添いながら、じっと見守る



【お問合せ・お申込み先】

三原市保健福祉課

TEL：(0848) 67-6061