

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（命の門番）とは、困っている人に気づき、話を傾聴し、相談先につないで、その後を見守っていく、といった行動をとる人のことを言います。傾聴は深刻な悩みを持つ人にとって、有効な自殺抑止力になるとされています。必要な4要素を学べば、身近な人の見守りに役立てていただくことができます。それぞれの立場でできることを考え、自殺の連鎖を断ち切る「生きる支援」に一緒に取り組みましょう。

三原市では、保健師によるゲートキーパー養成研修を地域の支援団体（5名以上）等に実施しています。受講のお申込みをお待ちしています。

★研修内容（要相談）：

（日 程）平日9時～16時の間

（時 間）30分程度～1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、じっくりと見守る



【お問合せ・お申込み先】

三原市保健福祉課

TEL：(0848) 67-6053