

自身や大切な人のために今できること

こころの健康講座

『ゲートキーパー』とは、家族や身近な人のこころの変化（SOSサイン）に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な相談窓口や支援につなげ、見守る人のことです。「命の門番」とも呼ばれています。

人は誰しもストレスを感じたり、落ち込むことがあります。こころに不調を抱えている人や自殺に傾いている人は、様々なSOSサインを出しています。

こころの健康に関心のある方、この機会に一緒に学んでみませんか？是非ご参加ください。

<本講座で学べる事>

自殺の現状や、悩んでいる人のSOSサインにはどのようなものがあり、どう気づき、どう対応するか、また、自分自身のこころの健康の保ち方などについて学びます。



- 【日時】 令和8年7月30日（木）13:30～15:00（受付13:00～）
【場所】 井原保健センター 2階 集会室
【講師】 精神保健福祉士 外山 薫 氏（一般社団法人わたげ 代表理事）
【演題】 「こころに寄り添う～ゲートキーパーの私たちにできること～」
【対象】 井原市在住・在勤の方どなたでも
【定員】 30名（申込先着順）
【費用】 無料
【申込】 井原市健康医療課までお申込みください
電話 62-8224
メール kenkouryou@city.ibara.lg.jp
電子申請 → → → → → → → → → →
【締切】 令和8年7月17日（金）

