令和８年度第２回 ゲートキーパー養成講座

大切なこころ、命を守る
誰もが誰かのゲートキーパー

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

～思春期・若者のこころを理解する～

『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、話を聞いて、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。

我が国の自殺者数は、全体としては減少傾向にあるものの、小中高生の自殺者数は過去最多水準で推移しており、社会全体で対応すべき喫緊の課題となっています。

本講座では、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、思春期・若者のこころの理解などについて学べます。

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。



【日　時】　令和８年１２月２２日（火）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】　岡山県精神科医療センター 精神保健福祉士　谷口　斐香　氏
【演　題】　「こころの健康相談 思春期・若者の支援 」
【対　象】　井原市在住・在勤の方どなたでも
【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　kenkouiryou@city.ibara.lg.jp
　　電子申請 → → → → → → → → → → →
【締　切】　令和８年１２月１８日（金）