

初級 講座

令和7年度

全2回（1回のみ参加も可能です）

こころ・いのち・つなぐ手 （ゲートキーパー）養成講座

お気軽に
ご参加
ください。

大切な人や身近な人の悩みに気づき、声をかけ、見守る人。
それが こころ・いのち・つなぐ手（ゲートキーパー）です。
こころの健康に関する知識を学び、つらい思いを抱えている人に
何ができるか、一緒に考えてみませんか？



①

10月22日（水）13:30～16:00

基礎編

～気づき、聴き、つなぎ、見守る～

【講義と演習】

- ・日本の自殺の現状
- ・わたしたちにできること ～ゲートキーパーのすすめ～

【講師】 CareProSchool西邑 西邑 章 氏（精神保健福祉士）

【会場】 峰山地域公民館 1階 大会議室
（京丹後市峰山町杉谷1030番地）

②

10月28日（火）13:30～16:00

傾聴編

～こころに寄り添って聴く～

【講座と演習】

- ・「傾聴」することの大切さや意味、具体的な方法について体験しながら学ぶ

【講師】 （福）京都いのちの電話 中瀬 真弓 氏

【会場】 峰山地域公民館 1階 大会議室
（京丹後市峰山町杉谷1030番地）

◇ 定員 各50名

◇ 申込方法 10月14日（火）までに電話またはFAXで下記へお申込みください。

◇ 申込先 京丹後市健康推進課【京丹後市自殺ゼロ実現推進協議会事務局】

電話:0772-69-0350 / FAX:0772-62-1156

※QRコードからも申込みできます。



FAX申込書は裏面 →

♡ あなたのまわりにここが疲れている人はいませんか。



気づき・傾聴

こころの不調を示す「**自殺のサイン**」に気づき、声をかけ、話を聴きましょう

ゲートキーパーになるために特別な資格は必要ありません。あなたも、身近な人や大切な人の、いのちを支えることができるゲートキーパーとして、できることから始めませんか。

つなぎ

早めに医療機関を受診するように促したり、相談できる窓口を紹介しましょう

見守り

本人の思いや立場を理解し、長い目で温かく見守り、支えていく姿勢を持ちましょう

こんなサインに注意！ 「自殺予防の十か条」

- ① うつ病の症状がある
- ② 原因不明の身体の不調が長引く
- ③ 飲酒量が増す
- ④ 安全や健康が保てない
- ⑤ 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥ 職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦ 本人にとって価値のあるものを失う
- ⑧ 重症の身体の病気にかかる
- ⑨ 自殺を口にする
- ⑩ 自殺未遂におよぶ

FAX申込書 (FAX : 0772-62-1156)

氏 名	(ふりがな)	昭和・平成	年	月	日	生まれ
			(		歳	)
住 所	京丹後市 町					
電話番号	※日中に連絡がつく番号	所属団体名	一般・民生児童委員・健康づくり推進員・福祉委員 食生活改善推進員・その他 ()			
申込講座	参加する講座に○をつけてください ① 10月22日 (水) ② 10月28日 (火)					