

大切な誰かのために ゲートキーパー



ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、支援につなぎ、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。

誰でもゲートキーパーになることができますし、意識していないだけで既にゲートキーパー的な役割をさせていただいている方も多いと思います。

話を聴いて、一緒に考えてくれる人がいることは、悩んでいる人の不安を軽減し、安心感を与えます。

丹(まごころ)の里・丹波市

こころの健康づくりを推進しています ♡

人とのつながりは、こころの元気を支えています

みなさんもこれまで、身近な方で「何だか元気がないなあ、どうしたのかなあ」、「気になるけど、声かけていいのかなあ」と迷われたことはありませんか？

どんなふうに声をかけたらいいのか、ちょっとした気づかいが、こころの扉を開き、こころの元気を支えます。

丹波市では、【大切な誰かのためにゲートキーパー】を合言葉に

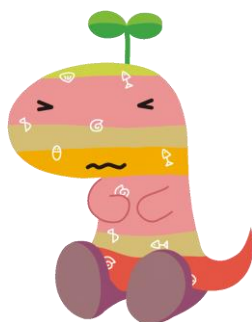
①声のかけ方、話の聴き方、メンタルヘルスについて学ぶ「基礎編研修」

②ゲートキーパーの役割を学ぶ「実践編研修」を実施しています。

自分自身のこころの健康を大切にしながら、周りの大切な人の悩みに気づき、声をかけることについて学んでみませんか？

あなたの優しい声かけが周りの大切な人を救うことにつながります。

どうしたの？元気がないみたい。
くよくよしてないで元気出しなよ。



どうしたの？元気がないみたい。
何か悩み事がある？
良ければ、話聞かせて。

あなただったら、どんなふうに声をかけてほしいですか？

お問い合わせ先:丹波市健康課 TEL0795-88-5082