

ゲートキーパーになろう！

ゲートキーパー研修会実施事業所の募集について

市では、誰も自殺に追い込まれることのない高山市を目指し、職場や地域で悩んでいる人を支えるゲートキーパーの育成と普及に取り組んでいます。働く人のこころの健康を守るため、事業所を対象にゲートキーパー研修を実施します。

開催時期等は、講師及び職場の希望で調整します。（講師料は無料）是非、下記の問合せ先までご連絡ください。

【対 象】 高山市内事業所

【研修内容】

- ・ゲートキーパーについて
- ・自分のこころを守るメンタルヘルスケア

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、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。



気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける



見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

傾 聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ

早めに専門家に相談するように促す

<問合せ・申込先>

高山市健康推進課 担当：野村 【電話】0577-35-3160
月～金曜日（祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分