

今月のテーマ

ゲートキーパーになろう

ゲートキーパーとは？

「ゲートキーパー」は周囲の人の悩みに気づき、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。「命の門番」という意味でゲートキーパーと呼びます。

身近な人の「いつもと違う」に気づこう

- | | |
|---|---|
| ☐ 元気がない・疲れているようだ | ☐ 体調不良(体の痛みやだるさ)のようだ |
| ☐ よく眠れていないようだ | ☐ 飲酒量が増えている |
| ☐ 食欲がないようだ | ☐ 身だしなみに気をつけなくなった |



ゲートキーパーは特別な資格ではありません

周囲の人のいつもと違う様子に気づいたら勇気を出して声をかけ、心配していることを伝えましょう。声をかけることで悩んでいる人を孤立させないことが大切です。

元気がないけど大丈夫？

力になれることはない？



話してくれてありがとう

よく頑張ったね

こころの不調は、自分自身では気づきにくいものです。まわりの人のいつもと違う様子に気がついたら、さりげなく声をかけ、「一緒に相談に行ってみない？」と伝えていただけたらと思います。保健課では、毎月「こころの相談」を行っています。ぜひご利用ください。

こころの相談

【相談方法】

- 対面または電話相談(無料) ※秘密厳守(匿名可)
- 要予約 保健課(8:30~17:00)月~金(祝日除)

【相談場所】

- 角館庁舎 ○西木総合開発センター(中央公民館)
- 田沢湖健康増進センター

【ご予約・お問い合わせ先】 保健課 TEL0187-43-2252



いのち
支える