



お元気ですか？ あなたのこころ

私たち1人ひとりにできること

ゲートキーパー(いのちの門番)とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話をきいて、必要な支援につなげ、見守る人

気づき：家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
傾聴：本人の話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促す
見守り：温かく寄り添いながらじっくり見守る



ゲートキーパーの心得

- ☆自ら相手とかかわるためのこころの準備をしましょう
- ☆温かみのある対応をしましょう
- ☆真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- ☆相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- ☆相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう
- ☆心配していることを伝えましょう
- ☆わかりやすく、かつゆっくりと話しましょう
- ☆一緒に考えることが支援です
- ☆準備やスキルアップも大切です
- ☆自分が相談にのって困った時のつなぎ先(相談窓口等)を知っておきましょう
- ☆ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

悩んでいる人に勇気をもって声をかけてみませんか

ゲートキーパー養成講座を受講して、 地域のこころの見守り隊になりませんか!

出水市では、平成27年度からゲートキーパー養成講座を開催し、昨年までに**132名**の方が、受講してくださっています。相手のこころにも**関心を持ち**、気になるとときには**声をかけ**、あたたかく**見守る**、必要な時には**専門家につなぐ**心得を持っている人が増え、その輪が広がっていく地域を目指しています。今年度も、下記の日程でゲートキーパー養成講座を開催します。ぜひご参加ください。

日時 平成29年9月20日(水) 午後2時～ (1時30分～受付)
場所 出水市中央公民館 小ホール

*9月15日(金)までに保健センター(63-2148)へお申し込みください。



こころの喫茶店

どんな悩みでも、ひとりで悩まないで話してみると、きっとこころが軽くなるかも…“こころの喫茶店”で話してみませんか！秘密は守ります。ぜひご連絡ください。

開店日時

平成29年 9月26日（火）午後

平成29年11月20日（月）午後

平成30年 1月31日（水）午後

平成30年 3月 2日（金）午後

会場：高尾野農業者健康管理センター

お一人50分程度の**カウンセラー**による個別相談で、相談料は**無料**です。
相談日1週間前までに 電話・FAX・メールいずれかでご**予約**ください。

出水市役所健康増進課（保健センター）

電話 63-2148 FAX 62-2819

E-mail: kenzou_c@city.izumi.kagoshima.jp



お知らせ

「精神科救急医療電話相談窓口」の案内

鹿児島県では、夜間や日・祝日の緊急な精神医療相談を電話で受け付けています。激しい落ち込みや、精神症状の急激な悪化を翌朝まで待てないときなどにご利用ください。相談内容に対して助言を行い、必要に応じて医療機関を紹介します。

精神科救急 電話 099-837-3458

受付時間 月～土曜日：午後5時～翌日午前9時

日曜・祝日・12月29日～翌年1月3日：午前9時～翌日午前9時

<問い合わせ先>

鹿児島県障害福祉課精神保健福祉係（電話099-286-2754）

