

ゲートキーパーになってみませんか？

今回は「こころの専門家」であるカウンセラー（公認心理師）によるコラム第3弾をお届けします。
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」“ゲートキーパー”になってみませんか？

★ゲートキーパー養成講座★

鹿部町では、「いのちを支える つながる鹿部（いのちを支える鹿部町自殺対策計画）」として、第2回目となる「ゲートキーパー養成講座」を10月に開催します。

・第1回ゲートキーパー養成講座

昨年度は2月に講座が開催され、11名が参加しました。1時間の中で、鹿部町の“自殺のいま”や、悩んでいる人への接し方をまなびました。実際に「聞く技術」を使って役を演じる体験もありました。

・見えない“こころ”の変化

コロナ禍になり、今までとは違う生活様式に変わってきています。こうした環境の変化は、「ストレス」を引き起こすといわれています。例えば「結婚」など、一見すると喜ばしいことも大きなストレスになるそうです。著名人が突然亡くなったニュースを見て「あの人がなぜ？」とショックを受けた方も多いのではないのでしょうか。ストレスは目には見えないので、「助けて」のサインを周りの方が見落としてしまうことがあるのです。

・「誰も自殺に追い込まれることのない鹿部町」

ゲートキーパーを育てることやカウンセリングでこころのケアをしていくことは、新しい自殺対策となります。鹿部の町単位で計画しているため、国や道が一斉で行っているものではありません。今後の講座も、鹿部町に住む方々に寄り添った内容にしていきたいと考えています。

無料で心理学の専門的なことを学べる機会は、他にないと思いますので、ぜひご参加ください。

★こんな方におすすめです★

- ・身近な人に心配な人がいる
- ・誰かを助けたい気持ちがある
- ・自分のことを知りたい
- ・相談するほどではないが困りごとがある

※2回目の方も歓迎！（時間と内容を一部変更しました！）

・ゲートキーパー養成講座開催のお知らせ

日 時 令和4年10月14日（金）午後3時から午後5時まで

場 所 中央公民館視聴覚室

参加を希望される方は、令和4年10月6日（木）までに役場保健福祉課保健推進係（電話7-5291）へ申し込みください。

・こころの健康相談開催日程のお知らせ

令和4年9月27日（火）	令和4年10月18日（火）	令和4年11月22日（火）
令和4年12月6日（火）	令和5年1月24日（火）	令和5年2月28日（火）
令和5年3月28日（火）		

時 間 （1）午前10時～ （2）午後2時～ （3）午後3時30分～

場 所 総合体育館会議室

相談を希望される方は、相談日の前週水曜日までに役場保健福祉課保健推進係（電話7-5291）へ申し込みください。

※お問い合わせ先 役場保健福祉課 保健推進係（TEL：7-5291）