

# あなたもゲートキーパーになりませんか？ こころといのちのゲートキーパー養成講座 出前講座のご案内

台東区の自殺死亡率は全国や東京都に比べて高い状況にあります。  
あなたの周りにも一人で悩みを抱えている人がいるかもしれません。  
家族や仲間の変化に気づいて、うまく寄り添えるようになるための心得を  
身に付けてみませんか？

相手に寄り添って話を聴く方法を学ぶことで、日常の  
家族・友人・地域活動における人間関係にも活かれます。

台東保健所の職員が出向いてお話をさせていただきます。  
ぜひ、区内で催される集会や学習会、企業の研修などにご  
ご利用ください。



## ゲートキーパーとは…

悩んでいる人に **気づき、  
声をかけ、話を聴いて、  
必要な支援につなげ、  
見守る人のこと** です。

## 講座の内容

- ▶ゲートキーパーの役割
- ▶台東区の自殺の状況
- ▶悩んでいる人への対応方法 など

☆ご要望を伺います。ご相談ください。

## ご利用条件

- ▶台東区在住、在勤、在学の方で構成されているグループ・団体(5名以上)
- ▶実施日時：月～金曜日(祝日・年末年始を除く)、午前9時～午後5時
- ▶所要時間：20～30分程度
- ▶会場の確保や設営はグループ・団体でご用意ください

☆土日祝日・夜間の開催についてはご相談ください。  
☆お申し込み状況によってはご希望にお応えできない  
場合がございます。予めご了承ください。

**無料!**

【申込み・問合せ先】台東保健所 保健予防課 精神保健担当

TEL : 03-3847-9405

FAX : 03-3847-9424