

# こころのサインに向き合う方法を知ろう!

## ～ゲートキーパー養成講習(出前講座)～

私たちは日々いろいろな悩みを抱えて暮らしています。ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき声をかけてあげられる人のことです。また、こころのサインに気づいたとき、どのように行動するか対応方法等を身につけることでもあります。

ご自身やご家族、身近にいる大切なひとのために、こころの健康について学んでみませんか?

気づく

つなぐ



聴く

見守る

### 費用:無料

※ただし、会場設営や集会の実施に要する経費は、申込者のご負担となります。

対象:秩父市民(原則10名以上)

内容:♥講習・動画視聴 1時間程度(時間については要相談)

・ゲートキーパーとは?

・悩んでいる人への声かけやこころの不調への対応の方法など

場所:開催は市内に限ります。会場の手配をお願いします。

申込み:令和7年3月14日(金)まで

希望する日の2週間前までにお願いします。

【申し込み・問い合わせ先】

秩父保健センター 秩父市永田町4番17号

電話:22-0648