

本宮市こころの健康づくり事業

ゲートキーパー養成講座

・・・じぶんの命、大切な人の命を守るために・・・

「ゲートキーパー」とは心の悩みや自殺の危険を示すサインに気づき、話を聴いたり、必要な支援につなげたり、見守るなどの対応を図ることができる人のことで、「命の門番」ともいわれています。

家庭や職場、地域の中では誰もが「ゲートキーパー」の役割を担う立場にあります。互いに「ゲートキーパー」として寄り添い合うということと一緒に学んでみませんか。

日時：令和7年2月14日（金）
13：30～16：00

対象者：本宮市民の方
本宮市内にお勤めの方

場所：えぽか 健康増進広場

第1部 こころの健康と休養「くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」

13：30～14：20

講師：明治安田生命保険相互会社 郡山営業部 菅野 舞氏

～休憩～ **こころ健康測定** 「自律神経チェッカー」 「笑顔測定会」

第2部 ゲートキーパー養成講座「互いに寄り添い、互いに支え合える心を育てる」

14：45～16：00

講師：株式会社ジャパン EAP システムズ 臨床心理士・公認心理師 清野 俊充氏

申込先 インターネットまたはお電話でお申し込み下さい（先着 60 名）



市ホームページ

「ゲートキーパー養成講座のお知らせ」



0243-24-5112

（受付時間：平日 8：30～17：15）

保健福祉部保健課 健康増進係

ひとりで悩んでいませんか

あなたの声を
聴かせてください



もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか？

あなたをサポートするためのさまざまな取り組みがあります

もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、
気軽に相談できる場所があります。
相談方法もいろいろなものがあるので、
ご希望の窓口を選んで話してみませんか？

一人で悩んで
いませんか？

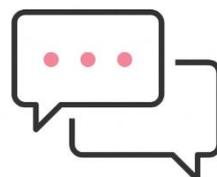
電話相談



悩みや年代によって選べる電話相談窓口があります

勇気を出して
まず一歩

SNS相談



SNSやチャットでの相談を受ける団体をご紹介します

福島県こころの健康相談ダイヤル
0570-064-556(ナビダイヤル)
月～金 9:00～17:00

LINE 相談「こころつなぐ@福島」



※友達追加で相談

上記以外の電話相談窓口



上記以外の SNS 相談窓口



あなたの声を
聴かせてください。

様々な相談に対応した無料の相談窓口が多くあります

生活の中で直面する悩みや問題(人権・いじめ・健康等)に応じた専門窓口

(出展：福島県ホームページ 担当：精神保健福祉センター)

- 本宮市きぼうホットライン ☎0243-34-5560※毎週水曜 10:00～17:00
- 本宮市こころの相談室(臨床心理士との対面相談)※下記へ予約

ご不明な点は、本宮市保健福祉部保健課 (0243-24-5112 平日 8:30～17:15) まで

