

# 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）～

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。講習では、悩んでいる人への声かけの方法や、こころの不調への対応方法などを学びます。

身近にいる人のこころのサインに気づき、そっと支えるためにできることについて一緒に考えてみませんか？

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：♥講話・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 8 年 3 月 13 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 1 7 号

電話：22-0648