


受講料  
無料

「つらかったね」

そのひと  
言で  
救われる人がいる

R8年度  
ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは…?  
悩んでいる人に気づき、  
声をかけ、話を聴いて、  
必要な支援につなげ、見守る人

初級編 

8月26日(水)  
10:30 - 12:00

内容

- ・ゲートキーパーとは
- ・話の聴き方
- ・気持ちの受け止め方
- ・セルフケアの方法

スキルアップ編

8月26日(水)  
13:30 - 15:00

内容

- ・ゲートキーパーの役割と心得
- ・自分の思いを伝える方法

9月10日(木)  
10:30 - 12:00

内容

- ・ゲートキーパーの役割と心得
- ・考え方のクセを知ろう

各講座共通

申込方法

講師

NPO法人 こころ塾  
菅 奈奈美 氏

Web  
または  
電話



場所

西条市総合福祉センター  
2階B棟 健康増進室

問合せ・申込先

西条市中央保健センター

☎0897-52-1215

# こころの健康チェック

## うつ病自己チェック

1. 毎日の生活に充実感がない
2. これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
3. 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
4. 自分が役に立つ人間だと思えない
5. わけもなく疲れたような感じがする

これらのうち2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合、うつ病の恐れがあります。  
かかりつけ医や専門医の受診を。

## 周りの方が気づけるサインがあります

1. 以前と比べて表情が暗く、元気がない
2. 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる
3. 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
4. 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増える
5. 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
6. 飲酒量が増える など

うつ病が疑われる場合には保健所、保健センター、医療機関（精神科、心療内科、かかりつけ医）などで相談できます。

厚生労働省「うつ対策方針マニュアル」

## 相談窓口紹介

### 「まもろうよ こころ」厚生労働省公式ウェブサイト

こころの健康支援や相談窓口情報などがわかりやすく掲載されています



まもろうよこころ

### 愛媛県 こころといのちのほっとダイヤル ☎ 0120-188-556（フリーダイヤル）

相談時間 平日17:00～翌日9:00 休日24時間



SNS相談窓口 電話で相談しづらい方でもSNSで相談できます



#### NPO法人自殺対策支援センターライフリンク



LINE  
生きづらびっと



ウェブチャット  
よりそいチャット

#### NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア



ウェブチャット  
こころのほっとチャット

#### NPO法人BONDプロジェクト 10代20代の女性のためのLINE相談



#### NPO法人 あなたのいばしょ



ウェブチャット



Facebook  
こころのほっとチャット

#### NPO法人チャイルドライン支援センター 18歳以下の子どものための チャット相談

