

# 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、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人です。

身近な人の『いつもと違う様子』に気づき、声をかけ、必要な支援につなぐための基礎知識と実践的なスキルを学ぶ講座です。  
周りの人を、そして自分自身を大切にするための一歩を一緒に学びましょう。

参加無料  
要予約

日時

令和8年1月15日(木)

13時30分～15時

場所

神崎支庁舎 健康学習室

(神河町栗賀町630番地)

講師

NPO法人 ゲートキーパー支援センター

理事長 竹内 志津香 氏

対象者

商工会会員・介護職員・神河町在住・在勤の方

申込先

役場 健康福祉課 0790-32-2421  
または ネット予約



〈問い合わせ先〉

神河町役場 健康福祉課 ☎0790-32-2421 (保健師まで)

# 気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。

他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

こんな悩みを抱えていませんか？

うつ

借金

死別  
体験

過重  
労働

配置  
転換

昇進

引越し

出産

## 声かけ

大切な人が悩んでいることに気づいたら、  
一歩勇気を出して声をかけてみませんか？

- 眠れていますか？
- 何か悩んでる？よかったら、話して。

## 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- まずは、話せる環境をつくりましょう。
- 心配していることを伝えましょう。
- 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- 話を聴いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」、「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えよう。

## つなぎ

早めに専門家に、相談するよう促す

- 紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
- 相談窓口で確実につながることができるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- 一緒に連携先に出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス（交通手段・経費等）の情報を提供するなどの支援を行いましょう。

## 見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。



## 相談先

LINE相談できます。

生きづらびっと 月～日曜日  
8時～22時



相談場所	電話番号	利用可能時間
神河町役場 健康福祉課 (専用ダイヤル)	0790-32-1240	平日8時30分～17時
中播磨こころのケア相談 【医師との面談(要予約)】	0790-22-1234	毎月第4水曜日
はりまいのちの電話	079-222-4343	10時～翌1時/年中無休
兵庫県 こころの健康電話相談	078-252-4987	火～土曜日 9時30分～11時30分 13時～15時30分
兵庫県 いのちと心のサポートダイヤル	078-382-3566	平日18時～翌8時30分 土日祝24時間