

心はればれゲートキーパー養成講座



▲活動紹介をする清水さん

11月27日、能代保健所において「心はればれゲートキーパー養成講座」が開催されました。

心はればれゲートキーパーとは、身近な人が発する自殺の危険サインに気づき、その人に声をかけ、必要な支援へとつなぐ役割を担うボランティアのことです。

講座では、県の自殺の現状や自殺対策の動向、心はればれゲートキーパーに求められる役割について能代保健所の保健師より説明がありました。また、活動事例紹介では「八竜どうもの会」代表の清水愛子さんが、日ごろの活動について紹介を行いました。

清水代表は、相手を「あなた」と呼ぶのではなく、名前で呼び合うことで親しく感じるきっかけになることや、会員一人ひとりの声かけが大切であることを紹介しました。

本講座には、町でサロン活動をしている方がたも参加し、ゲートキーパーが担う役割や傾聴サロンの活動について理解を深めました。

ゲートキーパーの4つの役割

気づき

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

傾聴

気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

見守り

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

無料相談会のお知らせ

専門の相談員がじっくり対応します。秘密は厳守しますので、悩まずお気軽にご相談ください。

	こころの相談会	秋田なまはげの会出張相談会～暮らしの相談会～
相談内容	こころの健康に関すること	・借金や債務のこと ・相続のこと ・年金のこと ・成年後見制度のこと など、お金や暮らしに関すること
開催日	1月25日(月)	1月16日(土)
相談員	臨床心理士 成田ひとみ 氏	秋田なまはげの会 相談アドバイザー
相談時間	各日とも、13時～16時(相談者1組に対して、1時間程度)	
会場	三種町保健センター	
申し込み方法	原則、予約制ですが、当日のお申し込みでも結構です。当日の場合は順番によりお待ちいただく場合があります。	

※この相談会は、秋田県地域自殺対策強化事業費補助金により開催しています。

健康相談を 開催します

1月から3月にかけて、保健センターで健康相談を開催します。希望者には、血圧測定やあん摩師によるマッサージを行いますので、お気軽にご参加ください。申し込みは不要で、どなたでも参加できます。

- とき 1月20日 10時～11時30分
- ところ 保健センター
- 内容
 - ・血圧測定等
 - ・あん摩師によるマッサージ
 - ・その他

巡回献血に ご協力ください!

実施地域
琴丘・八竜地域

実施日
1月19日

巡回コースと受付時間
10時～11時30分
琴丘地域拠点センター
13時30分～16時
八竜改善センター

ご協力よろしく
お願いします!

