

佐賀県からのお知らせ

ゲートキーパー研修（メンタルヘルス研修）を受けてみませんか？

こころと体の健康のために、ゲートキーパー（メンタルヘルス）研修を受けてみませんか？

◎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**のことです。ご自身のことはもちろん、「ゲートキーパー」として、周囲の方々のこころの健康の支援をしませんか？

**受講
無料**

- 団体や企業の研修の一コマとして受けられます。
- 研修時間をご相談に応じます
- ご希望の場所で研修会を受講できます
- 特別に難しい内容ではなく、誰でも気軽に受けられます。

**4～5人の
グループから
受講できます**

ゲートキーパー

4つの
ポイント！

①

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかけよう

②

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾けよう

③

つなぎ

早めにお医者さんや専門機関への相談につなげよう

④

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守ろう

研修は保健福祉事務所、精神保健福祉センターで受け付けています。

佐賀中部保健福祉事務所（佐賀市・多久市・小城市・神埼市・吉野ヶ里町）

☎ 0952-30-1691

鳥栖保健福祉事務所（鳥栖市・基山町・みやき町・上峰町）

☎ 0942-83-3579

唐津保健福祉事務所（唐津市・玄海町）

☎ 0955-73-4187

伊万里保福祉事務所（伊万里市・有田町）

☎ 0955-23-5186

杵藤保健福祉事務所（武雄市・鹿島市・嬉野市・大町町・江北町・白石町・太良町）

☎ 0954-22-2105

精神保健福祉センター（県内全域）

☎ 0952-73-5060

◎お問い合わせは、お住まいの地域の保健福祉事務所または、精神保健福祉センターまでお願いします。

◎お申し込みは、裏面の申込書に記入し、メールまたはFAXで送信ください。