

若者向けこころといのちの



ゲートキーパー

養成出張講座

令和5年度中野区健康福祉部保健予防課委託事業

ゲートキーパーとは...

悩んでいる人のサインに気づき、適切な対応を図ることができる人のことです。
特別な資格は必要ありません。

① 気づく

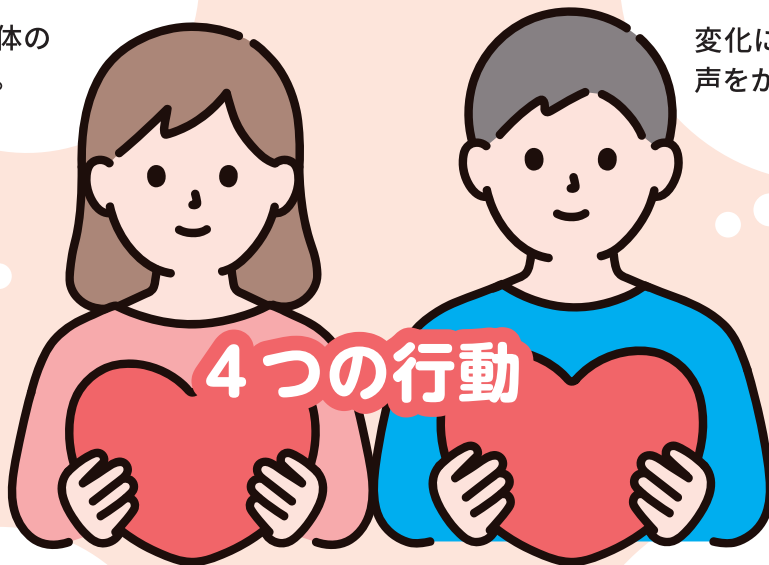
「最近元気がないな」

周囲の人のこころや身体の変化に気づきましょう。

② 声かけ

「よければ話聞かせて？」

変化に気づいたら、勇気を出して声をかけてみましょう。



③ 話をきく

「辛かったね」

常に相手の気持ちを大切に
して、耳を傾けましょう。

④ つなぐ・見守る

「いつでも頼ってね」

必要に応じて専門家につなぎ、その
後も寄り添い、見守りましょう。

あなたとあなたの大切な人を支えるゲートキーパーについて学んでみませんか？

講座を希望する中野区内教育機関や団体等のご依頼で出張講座を実施します。詳しくは裏面へ。

若者向けこころといのちの ゲートキーパー

養成出張講座

メンタルヘルスケア、悩みへの対応方法、自殺予防のキーとなるゲートキーパーの役割について学び、自分のこころの健康を守りながら、周りの人のこころも守っていくことを実践していきます。



講座を希望する中野区内教育機関や団体等のご依頼で出張講座を実施します。

内 容 メンタルヘルスケア、自殺予防、ゲートキーパー養成研修

対 象 中野区内に在住・在学の学生等

所要時間 60～100分（要相談）

開催日時・場所 ご依頼のあった団体様とご相談の上決定します。

※令和6年3月31日までの開催

開催費
無料

講座の依頼～実施までのステップ

- 1 中野区内の大学、専門学校、その他若者の支援に関わる団体様の代表者より専用フォーム（QRコード）もしくはメールでご依頼（お問い合わせ）ください。担当者（定非営利活動法人ゲートキーパーTONARINO）より改めてご連絡差し上げます。メールでご連絡の場合は件名に「中野区若者向けGK講座」と記載ください。メールアドレス：info@gkt.or.jp
※ご依頼（お問い合わせ）後1週間以内に担当者から連絡がない場合はお手数ですがお問い合わせください。
- 2 開催日時、場所、内容についての打ち合わせ（1回）
- 3 講座の実施

依頼・問い合わせ先

特定非営利活動法人 ゲートキーパーTONARINO
メール info@gkt.or.jp

依頼・問合せフォームはこちら ▶

