

# あなたもゲートキーパーに！

～みんなで支えよう大切な命～

自分自身や身近な人に下記のような症状はありませんか？

新型コロナウイルス感染症の影響で生活に不安を抱え、ストレスを感じている方も多いと思います。ストレスが重なり、悩みが続くと誰でもうつ病をはじめとする「こころの病気」にかかる可能性があり、「こころの病気」は自殺との関係が深いことがわかっています。

自分自身や身近な人の変化を気につけ、『こころのサイン』に気づくことがいのちを守ることに繋がります。

## こころの病気の初期のサイン

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 眠れない           | <input type="checkbox"/> 意欲や興味の低下   |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない          | <input type="checkbox"/> 飲酒量が増加     |
| <input type="checkbox"/> 体調不良が続く        | <input type="checkbox"/> 周囲との交流を避ける |
| <input type="checkbox"/> 集中力の低下         | <input type="checkbox"/> 遅刻、欠勤しがち   |
| <input type="checkbox"/> 表情が暗く、ぼんやりしている |                                     |

## ～ゲートキーパー養成講習会を実施します～

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、

見守る人のことを命の門番という意味で「ゲートキーパー」と呼びます。「ゲートキーパー」になるには特別な資格は必要ありません、誰でもなれます。

周囲の人でいつもと違う様子に気づいたら、まずは声をかけることから始めてみませんか。講習会を受けていただいた方には、修了証を発行いたします。

仲間など5人以上の方が集まれば、身近な会場まで職員が伺います。

日程などのご相談は、健康増進課までお気軽にご連絡ください！



©2014  
栃木市とち介