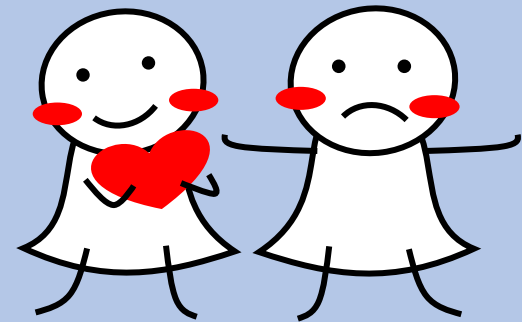


堺市ゲートキーパー研修 (お願い)

こころの健康センター
精 神 保 健 課



堺市の自殺の実態（2020年全国比較を中心に）

急増（コロナ禍の甚大な悪影響）

率が高いのは、高齢の男性と 中年の女性

数が多いのは、高齢の無職・同居・男性と 高齢の女性と 中年の有職男性

若年で多いのは、大学生



ハイリスク群の近くに



ゲートキーパーを！



誰にでも **身近な問題**として、
ハイリスク群以外の近くにも.....

ゲートキーパー？

悩んでいる人に**気づき**、声をかけ、**話を聴いて**、必要な支援に**つなげ**、**見守る**人
堺市の重点施策の一つ（全国でも）

堺市ゲートキーパー研修

専門職ではない方向け

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと。
さまざまな問題に悩み、自殺に考えが及んでしまう時、身近な人のちょっとした関わりがとても助けになります。

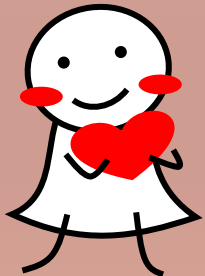
悩みの聴き方、 学んでみませんか？

無料で講師派遣

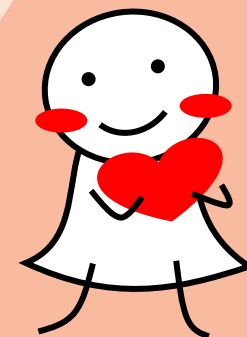
オーダーメイドな時間と内容
(15分/30分/60分/90分＋演習など)

大切ないのちを守るため、
あなたも**ゲートキーパーの輪**に
加わってもらえませんか？

堺市では、自殺対策の一つとして、
ゲートキーパー研修を実施します。
大切な誰かに「死にたい」と
言われた時、何ができるか。
一緒に考えてみませんか？



【お問い合わせ】 堺市 こころの健康センター 072-245-9192 (FAX 072-241-0005)
精神保健課 072-228-7062 (FAX 072-228-7943)



まずは時間に合わせて**基本コースを選択**してください。
(時間はあくまで目安です)

必要に応じて**演習等を追加**できます。
気になる内容等があれば、
詳細をお尋ねください。

ご希望の内容に合わせて、
メニュー選択を一緒に検討
させていただきます。

ここにはないものでも、場合
によって追加できるものも
ありますので、ご相談を。

項目(内容)	時間(分)	15分	30分	60分	90分
自殺予防の基本認識	10	●	●	●	●
ゲートキーパーとは?	1	●	●	●	●
ゲートキーパーの4つの役割とセルフケア	30			●	●
【演習】気づく	20				
【演習】傾聴	5				
【演習】傾聴技法－質問	20				
【演習】傾聴技法－繰り返し	5				
【演習】傾聴技法－共感	5				
【演習】傾聴技法－要約	5				
【短縮】ゲートキーパーの4つの役割とセルフケア	4	●	●		
自殺と依存症／うつ	7		●	●	●
日本の自殺の現状(実態)	7				●
堺市の自殺の現状(実態)	3				●
自殺の危険因子	3		●	●	●
自殺の保護因子	2		●	●	●
堺市の自殺対策(第3次計画)	5				●
自殺を考えている人の心理	5				●
日本の自殺対策の経過	2				
堺市の自殺対策の経過	8				
自殺の対人関係理論	7			●	●
援助希求	3				●
いのちの相談支援事業	2				●
精神科・心療内科の探し方	2				●
自死遺族	2				●
支援者向け(対応の基本)	10				

お願い

- 皆さんの地域活動での**宣伝** EX) 地域住民の団体への紹介/ニーズの掘り起こし
皆さんのイベントへの**招待** EX) 各種教室や講演会等へのゲスト招致

手順

①こころの健康センター／精神保健課への**相談・問合せ**



「こんなことがしたい」と、気軽に連絡を！

②こころの健康センターとの**内容調整等**



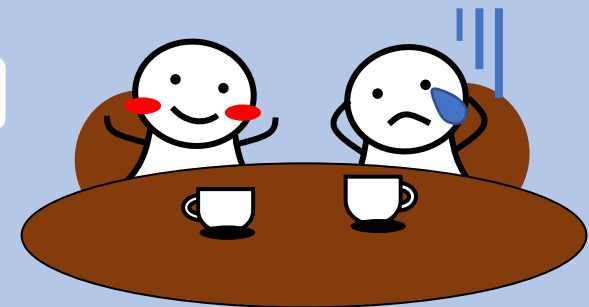
相談しながらメニューから内容を選択！

③**ゲートキーパー研修**の実施



会場セッティング等に、ご協力ください

④個々の受講者からの**アンケート**回収 皆さん又は主催者からの**報告書**回収



実績集約の必要上、受講者には、数分程度のアンケートに協力をお願いします
また、皆さん又は主催者には、受講者の数や属性の報告に協力をお願いします