

ゲートキーパー養成基礎研修のご案内

～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～

近年、自殺が重大な社会問題になっており、本市でも毎年100人近くの方が自ら尊い命を絶つという悲しい状況が続いています。このような中、平成25年度に「松山市自殺対策基本条例」が施行され、平成27年3月には条例に基づき「松山市自殺対策基本計画」を策定しました。令和元年にはこの計画の評価・改善を行い、令和2年3月に「第2次松山市自殺対策基本計画」を策定しました。

その中で、地域や職場、教育の場で、メンタルヘルスを学び、自殺のサインに気づき、見守り、専門の相談機関につなぐ役割を担う「ゲートキーパー」を養成し、社会全体の取組として生きる支援をすることを目指しています。

そこで、市民一人ひとりが自殺に対する関心と理解を深め、自殺対策の担い手となることを目的にゲートキーパー養成基礎研修を開催します。

日時 令和2年9月9日（水）
10：30～12：00

場所 松山市保健所 3階 運動指導室
（松山市萱町6丁目30-5）

対象者 【申し込み定員】30名

（※応募多数の場合は先着順とします。）

内容

演題

ゲートキーパー養成基礎研修

人と人をつなぐまちづくり～気づき・つなぐ松山市～

講師

一般社団法人

日本産業カウンセラー協会 四国支部

石丸 美喜江 氏

今、自殺対策が必要とされている理由と、身近な人が担うゲートキーパーの役割について、分かりやすくお話ししていただきます。

主な講演内容

- 松山市の自殺の現状
- ゲートキーパーの役割
- 必要な支援につなげるためのポイント
- 自身のメンタルヘルス



申込方法

令和2年9月4（金）までに、電話等で下記までお申し込みください。

【申し込み・問い合わせ先】

〒790-0813
松山市萱町6丁目30-5
松山市保健所
保健予防課 精神保健担当
TEL:089-911-1816
FAX:089-923-6062

<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。

気づき

声かけ

傾聴

つなぎ

見守り



松山市自殺対策推進キャラクター
「リスにん」

ひとりで悩まず 相談しよう！

気分が落ち込んで
楽しくない

寝つきが悪い、
夜中や朝方に
目が覚める

飲酒量が増えた

人と会うのが
面倒くさい

表情が暗くなった

イライラしたり
怒りっぽくなった



松山市自殺対策推進キャラクター
「リスにん」

SOS!

もし、あなた自身が悩んでいたら・・・
ひとりで悩むより、まず相談しましょう。
大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、
声をかけてみてください。

松山市保健所

(令和2年8月作成)

「こころの健康」チェック！

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

2項目以上当てはまり、それが**2週間以上**続く場合はうつ病の可能性がります。医療機関や専門機関に相談しましょう。

こころと体のセルフケア

疲れたとき、つらいときには自分なりのセルフケア方法を持っていることが大切です。

例えば…

- 体を動かす
- 今の気持ちを書いてみる
- 腹式呼吸をくりかえす
- 「なりたい自分」に目を向ける
- 音楽を聴いたり、歌を歌う
- 失敗したら笑ってみる

自分なりのストレス解消法
を見つけてストレスを
ため込まないように
しましょう！



ゲートキーパーってなに？

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。大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。市保健所では、ゲートキーパー養成講座を実施しています。

問い合わせ先

松山市保健所
保健予防課精神保健担当
(089)911-1816

詳しくは、松山市ホームページをご確認ください。



心の相談機関一覧

ひとりで悩むより、
まず相談しましょう。

