

# ～ゲートキーパー研修～

令和8年 2月 17.18.19 日

千歳市総合福祉センター4階 402（開場：開始 30 分前）

受講料無料

## ►「ゲートキーパー」とは？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声をかけてあげられる人のことです。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたらやさしく声をかけてあげてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげができるかもしれません。あなたもゲートキーパーになりませんか？

### ► <自分を 「ケアする」>

- ① 2月17日(火)  
13:30-15:00  
「相談を受ける人の  
メンタルヘルス」

北翔大学教育文化学部

教授 小坂 守孝氏

### ► <メンタルヘルスを 「知る」>

- ② 2月18日(水)  
18:30-20:00  
「自殺予防と  
メンタルヘルス」

江別すずらん病院

医師 穴澤 龍治氏

### ► <じっくりと耳を 「傾ける」>

- ③ 2月19日(木)  
10:00-11:30  
「相談の受け止め方」

かうんせりんぐるうむかかし  
臨床心理士  
河岸 由里子氏

## ►ゲートキーパーは「命の門番」

ゲートキーパーは「命の門番」とも位置付けられています。悩んでいる人に寄り添い、かかわりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。1人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことがゲートキーパーの第一歩につながります。悩んでいる人に寄り添い、話を丁寧に聴くことは大きな心の支えになるはずです。

対象：相談業務に従事している方、医療・介護・福祉関係に従事している方、教育関係者  
市内の事業所で人事・衛生を担当している方、千歳市民の方 など

定員：会場 各 50 名(申込順) ※一部のみ受講、オンライン受講も可能！

申込：右の2次元バーコードまたは電話にてお申込みください

**※申込期間：令和8年1月5日(月)9時～2月13日(金)17時まで**

問い合わせ先：千歳市保健福祉部健康づくり課健康企画係 TEL:0123-24-0768 FAX:0123-24-8418  
Eメール：kenkozukuri@city.chitose.lg.jp

