



☆生きやすい地域を目指して…身近な人との関わり方を学んでみませんか☆

令和6年度～ゲートキーパー講座のご案内～



悩みを抱える家族や仲間の身近な人の変化に気づいて声をかける。それがゲートキーパー（命の門番）の第一歩です。身近な人の命を守るために、こころの健康づくりに大切なことを一緒に学びませんか。日常生活の中で身近な人とのコミュニケーションにも役立ちます。お気軽にご参加ください。

無料／Web 配信あり



1 講座日程及び内容 ☆3回で1コースの講座です。

回数	日程	時間	内容	講師
1 回目	9 月 12 日（木）	18 時 30 分 ～ 20 時 00 分	テーマ 大切な命 ～命の価値をもう一度考える～	佐久大学 看護学部 教授 バク サンジュン 朴 相俊氏
2 回目	9 月 24 日（火）		テーマ 支える命 ～自殺の心と向き合う～	
3 回目	10 月 7 日（月）		テーマ 身近なこころの病気 うつ病、アルコール依存症について	小諸高原病院 院長 村杉 謙次氏

～参加者の感想～

「人間の本質」「人の価値」など普段あまり考えない深い話を聴くことができた。
ゲートキーパーとしてだけでなく自分の生き方を考える上でも参考になった。

- 2 受講方法 : ①会場（市役所 3 階 第 1 会議室）で受ける
②ZOOM 配信を受講する
③YouTube で視聴する(11 月末まで)

※②③で受講する際は、各自でスマホ、タブレット又はパソコン及びインターネット環境をご用意ください。



- 3 対象者 : 小諸市民の方、市内に通勤通学している方



- 4 申込み方法 : 7 月 1 日（月）から 8 月 19 日（月）までに 右記か QR コードからお申し込みください。
②③の受講希望の方には、後日ご案内や講座資料を郵送します。

【申込み先】

小諸市健康づくり課

電 話 : 0267 - 25 - 1880

F A X : 0267 - 26 - 6544

M a i l : shien@city.komoro.nagano.jp

