

# ～生きやすい地域を目指して～ ゲートキーパー養成講座を開催します

家族や仲間など身近な人が悩んでいる時に「気づいて、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る」人のことをゲートキーパー（命の門番）といいます。自殺予防対策としてゲートキーパー養成講座を平成24年度より開催し、これまでに321名の方が講座を修了しています。また、身近な人とのコミュニケーションのとり方について学べる機会にもなります。

会場受講に加えてWeb配信もいたしますので、広く市民の皆さんにご参加いただけるよう記事の掲載をお願いします。

### ■詳細情報

(1)日時・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	10月5日(水)	午後 6時30分 ～ 8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 バク サンジュン 教授 朴 相俊氏
2回目	10月12日(水)		テーマ 支える命 ～自殺の心と向き合う～	
3回目	10月18日(火)		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

(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

③後日、YouTubeで受講する(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

(4) 料金 : 無料

(5) 申込み : 9月16日(金)までに小諸市役所健康づくり課(電話25-1880、  
メール shien@city.komoro.nagano.jp)までお申し込みください。

②③の受講希望の方には、ご案内や講座資料を郵送します。



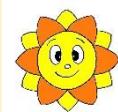
### ■問い合わせ先

小諸市役所 健康づくり課 健康支援係 担当: 服部、小川

TEL 0267-25-1880(直通) Eメール shien@city.komoro.nagano.jp

### その他のイベント・お知らせ情報

★小諸市内の企業 大募集!! 「こもろ健幸応援団」になりませんか



市民の健康づくりにご協力いただくと「こもろ健幸応援団」として登録させていただき、企業の周知をいたします。上記「ゲートキーパー養成講座」を従業員(市外在住の方も可)の半数以上が修了することも協力内容の一つです。ぜひご検討いただき、ご相談ください。

### ■問い合わせ先

小諸市役所 健康づくり課 健康支援係 担当: 服部、沼口

TEL 0267-25-1880(直通) Eメール shien@city.komoro.nagano.jp