

# 皆さんの職場で

## 岡山市 **ゲートキーパー養成研修**

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、人と接する機会が減り、それが長期化することで、孤独・孤立を感じる人が増えています。

こころの不調が続くと、うつ病などのこころの病気になる可能性が高くなると言われています。

あなたの職場でも、みんなで健康に長く働くために、こころの健康にも目を向けてみませんか？

### 開催します！

### ゲートキーパーとは？

自殺の危険性に気づき、悩んでいる人に

気づき

傾聴

つながり

見守る

役割を担う人のことです。

### 研修内容

### ゲートキーパーになるために

- 自殺予防についての知識
- 職場で気になる人への声かけの仕方 など

### メンタルヘルスの基礎知識

- ストレスチェック
- ストレスへの対処法 など

**対象** 岡山市内が勤務地・活動地の企業・職能団体

**講師料** 無料

**申込み** 開催日の1ヶ月前までに岡山市保健所健康づくり課精神保健係にFAX・お電話でお申込みください。  
(詳細は裏面参照)

企業内の研修の一環としてもご活用いただけます。まずはお気軽にご相談ください。



岡山市保健所 健康づくり課 精神保健係 行

FAX : 086-803-1868/TEL : 086-803-1267

岡山市ゲートキーパー研修 申込書 (FAX送信票)	
企業・職能団体名	
住 所	〒 岡山市
連 絡 先	TEL : FAX :
担当者名	
希望日時	①令和 年 月 日 ( ) 時～ ②令和 年 月 日 ( ) 時～ ③令和 年 月 日 ( ) 時～ (原則、土・日・祝日を除く9時～17時までの間に実施します。) (日程についてはご相談ください。)
講話希望時間	①30分 ②45分 ③1時間 ④その他：要相談
開催希望場所	会場： 住所： (原則、岡山市内の場所に限ります。)
利用動機	ご利用を検討して下さった経緯などをご記入ください。
そ の 他	

申し込みいただきましたら、担当者から連絡いたします。