

出前型ゲートキーパー講座

～入門編～のご案内

"ゲートキーパー"
ってどんな人？

"ゲートキーパー"は、
悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、
必要な支援につなげ、見守る人のことだよ

家族や友人の変化に気づき、うまく寄り添う方法について学び、自分のこころの健康を守りながら、周りの人のこころも守っていきませんか？相手に寄りそい、話を聞く方法を学ぶと、家族や友人、会社、学校における日常の人間関係にも活かれます。

講座を希望する団体のご依頼で、専門講師が出張講座を行います。区内での集会や学習会、企業の研修などにご活用ください。

～講座内容～

- ゲートキーパーの役割
- 悩んでいる人への対応方法
- セルフケア など

区内の教育機関やPTA保護者様の研修等にもぜひご活用ください

～ご利用のご案内～

- 対象 世田谷区内在住、在勤、在学の方で構成されたグループ・団体（10名以上）
- 開催日時 月～金曜（年末年始を除く）
※土日祝日、夜間開催についてはご相談ください。
- 内容 90分講座（講義・Q&A・傾聴体験ワーク）
- 開催場所 会場の確保（設営含む）はグループ・団体でお願いします。
※オンライン開催も可能です。
- 申込方法 （1）下記申し込み先へ電話
（2）区ホームページ（右記二次元コード）より電子申請



いずれかの方法でお申し込みください。 [区HP](#) 11090 [検索](#)
※申し込み状況によってはご希望にお応えできない場合がございます。

【申し込み・問い合わせ先】世田谷保健所健康推進課

TEL：03-5432-2947

FAX：03-5432-3102

こころサポーター 養成講座



身近な人のSOSを見逃がしたくない。小さくてもいいので自分にできることをしたい。正しい知識と理解に基づく家族や同僚など身近な人に対して「傾聴」を中心とした支援を行う「こころサポーター」養成講座を実施します。

- 対象：世田谷区在住・在勤・在学の方で構成されたグループ・団体
(10名以上)
- 開催日時：月～金曜（年末年始を除く） ※土日祝日、夜間開催は要相談
- 開催場所：会場の確保（設営含む）はグループ・団体でお願いします
(オンライン開催も可能)
- 講義内容：120分（90分+30分）

共通研修（90分）	こころの不調の早期発見・サポートに役立つ知識や方法について
選択研修（30分）	「ストレスコーピングによるセルフケア」「こころの病気」「てんかん」「摂食障害」 「高次脳機能障害」の中から、いずれか1つテーマを選択して実施

■ 講師：こころのサポーター養成指導者

■ 申込方法：電子申請（右記二次元コード）より申込可能 →



【申し込み・問い合わせ先】

世田谷保健所健康推進課

電話：03-5432-2947 FAX：03-5432-3102