

「守ろう 大切なのち」
誰もが自殺予防のゲートキーパーになりましたよ

「ゲートキーパー」と言う言葉をご存知ですか？

「ゲートキーパー」とは、自殺を予防する、命の門（ゲート）の守り人（キーパー）のことです。家族や地域、職場、保健、医療、教育等の現場で、自殺の危険性の高い人のSOSを、身近で気づき、見守りや必要に応じて専門の相談機関へつなぐ等、適切な対応を図る役割が期待される人のことです。

日常の色々な場面で、身近な人の困っている様子や普段と違う様子に「気づき」、声をかけて「話を聴き（傾聴）」、必要な情報を提供したり、専門の相談機関に「つなぎ」、その関わりがネットワークとなり、必要な支援が途切れないよう連携し、その後も「見守る」ことがゲートキーパーの役割になります。

大切ないのちを守るため、大勢の方に心の健康への理解を深め、日常生活でゲートキーパーの役割を心にとめて頂くことで「誰もが生きやすい社会」につながり、自殺を未然に防げるよう、ゲートキーパー養成講座を開催します。この機会に是非、ご参加ください!!

- 初級編 ●会場 佐久市交流文化館浅科 穂の香ホール (穂乃香の湯道向かい)
- 対象 関心のある方ならどなたでも

日時	講義内容/講師	締切り/申込み先
10月29日(水) 午後1:30 ~3:30	研修Ⅰ 「自殺の実態とゲートキーパーについて」 ・講師 佐久市 健康づくり推進課 健康増進係長 吉江紀子 氏 研修Ⅱ 「心の健康の理解~うつ病・アルコール問題を中心に~」 ・講師 小諸高原病院 診療部長 村杉謙次 氏	10月20日迄 環境保健係へ 電話 56-2311 (有線) 2311

- 中級編 ●会場 佐久市勤労者福祉センター 2階・第5会議室
- 対象 初級編講座を受講された方 (定員: 80名・先着順)

日時	講義内容/講師	締切り/申込み先
11月17日(月) 午後1:30 ~3:30	研修 「身近な方の変化に気付いた時~ 『気づき』『傾聴』『つなぎ』『見守り』の実際~」 ・講師 臨床心理士 丸山歌織 氏	11月7日迄 環境保健係へ 電話 56-2311 (有線) 2311

***受講は無料です。 *初級編・中級編同時申込み可能です。**

この研修会は、佐久地域定住自立圏形成協定に基づき実施します。

- ①主食は雑穀、玄米など食物繊維の多いものを追加する。
- ②主菜(肉・魚など)を食べ過ぎない。
- ③洋食より、低エネルギーなおかずが中心の和食を心がける。
- ④一口ごとに箸をおくなど、出来るだけ時間をかけて食べるようにする。
- ⑤食事を抜くのは逆効果。1日3食きちんと食べる。
- ⑥食事はゆっくり、よくかんで味わう。
- ⑦問食はしない!ではなく、控える。
- ⑧どうしても食べたいものは午前中に食べる。
- ⑨アルコール飲料を買い置きしない。



肥満

食生活でじょうずに防ぼう!

