

ワークライフ支援室（男女共同参画推進室）セミナー

こころの不調を抱えた人への対応とセルフケアについて～臨床心理士の立場から～

全国では毎年約2万人の人が自殺で亡くなっており、福山市においても同じように多くの方が自ら命を絶っています。自殺対策におけるゲートキーパー（門番）とは、悩んでいる人を“命を絶つ道”へ向かわせないために、悩んでいることに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援へつなぎ、見守る人のことをいいます。ゲートキーパーは、何か特別なことをする人ではありません。

私たちの家族や友人、同僚、日常生活で出会う身近な人達がこころの不調を抱えた時に、どのように対応したらよいのでしょうか。また、私達自身がこころに不調を感じた時のセルフケアを知っておくことは大切なことかもしれません。

大切ないのちを守るために、私たちにできることを一緒に考えてみましょう。

多数のご来場をお待ちしています。

講師	中脇 泰典（下永病院 臨床心理士）
日時	2018年11月20日（火） 16:20～17:50
場所	大学会館 CLAFT教室
共催	福山大学 人間文化学部 心理学科 ワークライフ支援室（男女共同参画推進室）



あなたも“ゲートキーパー”
の輪に加わりませんか。

ゲートキーパーについて
もっと知ろう！

