

保健センターだより

住民誰でもこころのサポーター(ゲートキーパー)

町では、平成25年から悩みを抱えた住民の孤立を防ぎ、住民に身近な見守り役・相談役となる自殺予防の「こころサポーター(ゲートキーパー)」の養成に取り組んできました。

「こころのサポーター(ゲートキーパー)」とは…

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ見守る人



養成研修の様子

御船保健所の協力のもと、地区の公民館等に出向いて、こころのサポーター(ゲートキーパー)養成研修を開催しています。研修では、うつ病の基礎知識や悩んでいる人への声のかけ方、自殺を防ぐための有効手段、こころのサポーター(ゲートキーパー)の役割等について学びます。26年度までに807人に受講していただきました。

住民に身近な見守り役・相談役である「こころのサポーター(ゲートキーパー)」が誕生したことで、身近に相談できる体制整備に向けた一歩を踏み出しています。

もしも身近な人につらい様子がみられたら、それを支えるのは私たち一人ひとりです。大切なのは「気づく」「傾聴する」「つなぐ」「見守る」こと。コミュニケーションが、命を守ります。

気づく

こころの不調は本人には気づきにくいもの。いつもと違うと思ったら、声をかけてみましょう。

傾聴する

時間をかけて、相手の話に耳を傾けましょう。本人の気持ちをそのまま受け止め、「大変だったね」などと言葉をかけましょう。

つなぐ

悩みや問題に応じた専門の相談機関に連絡するよう促しましょう。ひとりで悩んでいるよりも、解決につながる可能性が高まります。

見守る

こころの悩みはすぐに解決するものではありません。あせらずに見守りましょう。

こころの健康相談窓口

熊本のいのちの電話	096-353-4343 0120-738-556 ※フリーダイヤルは毎月10日のみ
熊本こころの電話	096-285-6688
熊本県精神保健福祉センター	096-386-1166
熊本県御船保健所	096-282-0016
山都町役場 健康福祉課	72-1295
清和保健センター	82-2900
蘇陽総合支所 健康福祉課	83-1111



3月は自殺対策強化月間です。一人で悩まず、まず相談を。

2日間で
創業の基礎が
わかる!!



山都町 特定創業支援事業

山都町と山都町商工会があなたの夢を応援します

創業準備セミナー

今から踏み出そう! 「夢」への第一歩!!

独立・開業に向けて、あなたが考えている事業を実現するために、その心構えや準備・基礎知識について、2日間コースのセミナーを開催して、わかりやすく解説します。この機会に是非ご参加ください。

こんな方におすすめです。

- これから創業を本格的にお考えの方
- すぐに創業は出来ないけど、いずれ創業したい意欲のある方
- 「1日2~3時間だけ」など、小規模な事業をお考えの方
- パートナーやご夫婦と一緒に勉強したい方
- ご両親などの事業を引き継がれる後継者の方



■開催日時 平成28年

【1日目】3月23日(水) 19:00~21:00

【2日目】4月6日(水) 19:00~21:00

※2日間コース(1日目・2日目 両日の受講が必要です。)

■場所 山都町商工会 本所 2階

(山都町下市33)

■受講料 無料 ■定員 10名(先着順)

カリキュラム(2日間)

- ①創業の心構え
 - ・創業へのチェックポイント
- ②創業のアイデア創出
 - ・はじめる事業のアイデアを磨く
- ③創業計画書の作成
 - ・事業コンセプトや売る仕組み
 - ・収支計画と資金計画
- ④創業の基礎知識
 - ・組織や経理、税金など
- ⑤創業の支援制度
 - ・融資、補助金、保証制度など

【お問い合わせ・お申込み先】

山都町役場 山の都創造課	☎72-1158	山都町商工会	本所	☎72-0186
			清和支所	☎82-2017
			蘇陽支所	☎83-0037