令和８年度　こころの健康づくり推進事業

ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは？

悩んでいる方に　**気づき、声をかけてあげられる人**　のことです。

身近な人が辛い気持ちを抱えている時や、
落ち込んでいる時、
そばにいる私たちには
どんなことができるのでしょうか。
この機会に一緒に学んでみませんか？



講座内容

- ゲートキーパーの役割
- こころの不調のサイン
- 声かけの方法
- 自分のこころのケア方法（セルフケア）　など

無料で 受講いただけます。

講座時間　１回　約６０分～９０分程度（要相談）

受講形式　パワーポイント資料等を用いた対面形式

講　　師　宮古市健康課　職員など

会　　場　要相談　※少人数でも受講いただけます。

お申込み　お電話にて、ご相談ください。
ＴＥＬ：０１９３－６４－０１１１
対応時間：平日（年末年始を除く）午前８時３０分～午後５時１５分

【主催・お問い合わせ】
宮古市保健福祉部健康課　健康増進係
宮古市宮町一丁目１番３０号（宮古保健センター内）
ＴＥＬ：０１９３-６４-０１１１