

# あなたも誰かのゲートキーパー ～悩んでいる人に気づき、声を掛けましょう～

▷問い合わせ先＝地域福祉課障害福祉係(☎内線186)

岩手県では9月を「こころに寄り添い いのちを守る いわて」月間とし、国も9月10日～16日の1週間を「自殺予防週間」として、集中的な普及啓発を実施しています。

## ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、声を掛けてあげられる人のことです。皆さんが、家族、友人、同僚など身近な人を思いやり、何気なくやっていることが、すでにゲートキーパーとしての関わりになります。

あなたも誰かのゲートキーパーとして、悩んでいる人がいたら、声を掛けてみませんか。また、悩んでいる人は一人で抱え込まず、誰かに話してみてください。

## ゲートキーパーの役割

### 1 気づき、声を掛ける

ため息ばかりついている、元気がない、外出が減った、夜眠れていない。そんな人がいたら、「体調悪そうだけど大丈夫？」と温かく声を掛け、心配していることを伝えてみましょう。

### 2 話を聴く

励ましやアドバイスは、悩んでいる人を苦しめることがあります。「それは辛いですね」「話してくれてありがとう」と自分の考えを押し付けず、否定せずに話を聴きましょう。

### 3 つなぐ

相談を受けた人も一人で抱え込まず、相談窓口の具体的な情報を伝えたり、場合によっては一緒に行ったりと、丁寧に相談窓口につなぎましょう。

### 4 温かく見守る

特別なことではなく、いつでも悩みを打ち明けられるように、温かく寄り添いながらじっくりと見守りましょう。ちょっとした行動でも、悩んでいる人にとっては大きな支えになります。

### ～市では、ゲートキーパー

養成研修を実施しています。

詳細は問い合わせください。～

(7) 広報大船渡 令和5年9月5日号(No. 1254)

▷問い合わせ＝市役所☎0192@3111

## 【相談窓口一覧】

大船渡市役所地域福祉課	☎03111(内線186、187) 月～金曜日8:30～17:15
岩手県大船渡保健所保健課	☎09922 月～金曜日9:00～16:30
岩手県精神保健福祉センター ころの相談電話	☎019-622-6955 月～金曜日9:00～18:00
盛岡いのちの電話	☎019-654-7575 月～土曜日12:00～21:00 日曜日12:00～18:00
よりそいホットライン	☎0120-279-226※24時間対応
働く人の「こころの耳電話相談」	☎0120-565-455 月・火曜日17:00～22:00 土・日曜日10:00～16:00
自死遺族相談	☎019-629-9617 月～金曜日9:00～16:30

SNSでの相談は 厚生労働省 SNS相談 検索

心の健康についてさらに詳しく…



まもろうよこころ



こころの耳  
働く人のメンタルヘルス  
ポータルサイト

## 「こころのフォーラム」開催します

身体の健康と同じくらい、心の健康は大切です。この機会に自分自身や周りの人の心の健康を考えてみませんか。

▷日時＝9月30日(土)午後1時30分～3時30分

▷場所＝リアスホール マルチスペース

▷講演内容＝【演題】「心の健康を守るために、生きがいを持って生きるために私たちができること」／【講師】岩手県精神保健福祉センター 精神保健福祉顧問(精神科医) 小井田潤一氏

▷参加費＝無料

▷申込方法＝電話、ファクス、Eメールのいずれかで、氏名(フリガナ)、電話番号をお知らせください。

▷申込締切日＝9月27日(水)

▷申込先・問い合わせ先＝地域福祉課障害福祉係(☎内線186/☎02299)

【Eメール】ofu\_fukushi@city.ofunato.iwate.jp



## おおふなぼーとから 催しのご案内

▷申し込み・問い合わせ先  
〒022-0002 大船渡町字茶屋前7-6  
おおふなぼーと(大船渡市防災観光交流センター)(☎06001)

## 市民の創作による作品展 ～つまみ細工、着物リフォーム、 消しゴムはんこなど～

▷期日＝9月15日(金)～10月13日(金)

※9月29日(金)は休み

▷時間＝午前9時～午後5時30分

※初日は正午公開、最終日は午後3時まで

▷会場＝2階 展示室

▷内容＝おおふなぼーとで行った各種創作教室の作品や、防潮堤の不思議アートの市民制作作品の展示

▷入場料＝無料

▷協力＝大船渡市リアス総合研究所、遊和会

▷企画運営＝NPO法人おはなしころりん



## ポリ袋で蒸しパンをつくろう！ ～親子防災クッキング～

▷日時＝9月24日(日)午前10時～正午

▷会場＝2階 給湯スペースおよび会議室

▷内容＝ポリ袋を使った防災料理と、簡易食器づくり

▷講師＝新沼真弓さん(防災士)

▷対象＝子どもおよび保護者

▷定員＝親子4組(先着順)

▷受講料＝親子1組500円(材料代)

▷持ち物＝マスク、エプロン、三角巾、新聞紙2枚、折込ちらし2枚、飲み物

▷申込方法＝電話または直接申し込みください。

▷申込締切日＝9月22日(金)

▷企画運営＝NPO法人おはなしころりん

## 指定する講習などの受講経費の一部を助成します ～求職者資格取得支援助成金～

▷問い合わせ先＝商工課労政係(☎内線111)

▷助成対象＝以下の全ての要件を満たす人

- ・市内在住の満18歳以上の人(在学中の人を除く)
- ・資格取得日時時点で公共職業安定所に求職申し込みをしている人
- ・対象講習などを受講し、修了した人
- ・市税を滞納していない人

▷助成対象講習等(16種)

- 足場の組立て等作業主任者技能講習、●床上操作式クレーン運転技能講習、●小型移動式クレーン運転技能講習、●ガス溶接技能講習、●フォークリフト運転技能講習、●ショベルローダー運転技能講習、●車両系建設機械(整地・運搬・積込用および掘削用)運転技能講習、●車両系建設機械(解体用)運転技能講習、●車両系建設機械(基礎工用)運転技能講習、●玉掛け技能講習、●アーク溶接等の業務に係る特別教育、●介護職員初任者研修、●介護職員実務

- 者研修、●介護支援専門員研修、●医療事務講座、●危険物取扱者

▷助成金額＝講習等受講料など(テキスト代を除く)の2分の1に相当する額  
※単年度につき25,000円が上限

▷申請について＝資格を取得した日から30日以内に、次の必要書類をご提出ください。

- ①大船渡市求職者資格取得支援助成金交付申請書
- ②公共職業安定所の発行するハローワークカードの写し
- ③資格の取得を証明するものの写し
- ④受講料などの領収書の写し
- ⑤大船渡市求職者資格取得支援助成金交付請求書  
※①と⑤の書類は、市ホームページからダウンロードできます。

▷その他＝詳細は、市ホームページをご覧ください。