

3月は、自殺対策強化月間です

大切なひとの悩みに気づいてください

～ みんなで取り組もう、いのちを支えるゲートキーパー ～

『ゲートキーパー』とは、生きていたくないほどの悩みを抱えた人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る人、『いのちの門番』のことです。

★奈良県ゲートキーパー講座動画の視聴ができます

奈良県 ゲートキーパー関連

検索

気づく

・何か悩みがありそうだな… ・体調が悪そうだな… ・眠れていなさそう

聴く

・体調のことを切り口に、一言声をかけてみてください。「どこか、体の調子で気になることがありますか？」話に耳を傾け、つらい心境を聴きましょう

つなぐ

・必要に応じて相談機関につなぎましょう

見守る

・相談機関につないだ後も、温かく寄り添いサポートしましょう
・気にかけているメッセージを伝えましょう ・1人ではなく、チームを組んで見守りましょう

『こころの体温計』でセルフチェック

パソコン、スマートフォンから簡単に自分のストレス度や落ち込み度などがチェックできます



ひとりで抱え込まずに相談してください



電話で相談しづらい時は！

SNSやチャットでの相談を受ける団体紹介はこちらから

厚生労働省 自殺対策 SNS 相談

検索

問合せ＝さんて郡山(☎58-3333)

いきいき元気教室 参加者募集 (初回体験無料・申込先着順)

ストレッチ、筋トレ、有酸素運動がミックスされた高齢者向け60分。運動不足の体にいい感じに効いてきます。

実施場所	募集	曜日	時間	申込・問合せ
昭和地区公民館	若干名	第1・3(月)	13:30~14:30	第三地域包括支援センター (☎57-2233)
JAならけん筒井出張所	若干名	第2・4(水)	10:00~11:00	
南部公民館	若干名	第2・4(金)	13:30~14:30	
青葉台コミュニティセンター	若干名	第2・4(月)	13:30~14:30	第四地域包括支援センター (☎51-0700)
平和地区公民館	若干名	第2・4(月)	13:30~14:30	
三の丸会館・火曜②	若干名	第2・4(火)	15:00~16:00	

対象＝おおむね65歳以上の市民で、医師から運動制限を受けていない人

参加費＝3,000円～(半年10回分) ※会場により参加費が異なりますのでお問い合わせください。