

男女共同参画センター

生涯学習センター

DV総合対策センター

相談する

図書を借りる

視聴覚機材や
PCを借りる

ホールや研修室を
借りる

[トップページ](#) > [生涯学習センター](#) > [講座レポート](#) > [令和元年度](#) > [さが県政出前講座](#) > さが県政出前講座「あなたもゲートキーパーになりませんか？（メンタルヘルス対策）」（10月17日）を開催しました

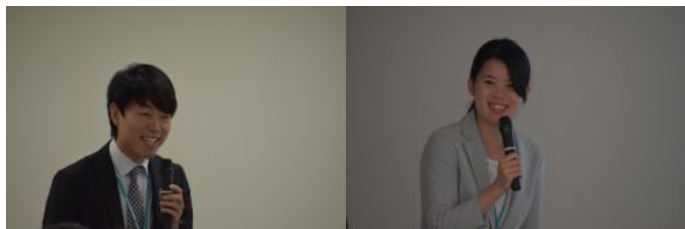
さが県政出前講座「あなたもゲートキーパーになりませんか？（メンタルヘルス対策）」（10月17日）を開催しました

医療法人春陽会「あなたもゲートキーパーになりませんか？（メンタルヘルス対策）」（講師：佐賀中部保健福祉事務所）

さが県政出前講座では、佐賀県の取り組みを広く県民のみなさんへ知っていただくために、県職員があなたの町まで伺い、無料で講座を開催しています。



10月17日（木）18時より、佐賀市の上村病院介護支援センター2階の会議室に於いて、医療法人春陽会の医療・介護スタッフを対象にした、さが県政出前講座「あなたもゲートキーパーになりませんか？（メンタルヘルス対応）」が開催されました。講師は、佐賀県 佐賀中部保健福祉事務所 健康推進課の保健師 木場海人（こばかいと）さんと、島内志歩里（しまうちしほり）さんのおふた方です。



講座の内容は3つのテーマに沿って進んでいきました。

(1)自殺の現状(2)メンタルヘルス(3)ゲートキーパーの役割

まず初めに木場さんより、佐賀県での自殺の現状についてお話がありました。交通事故の死亡者より自殺者の数が3～4倍多いという現実、会場のみなさんも驚きの表情をされていました。



講義の中では、自分のストレスへの気づきということで、質問項目をチェックし、自分がどのタイプ（身体にしやすいタイプ、気持ちが落ち込むタイプ、イライラするタイプ）のストレスタイプなのかを考える時間も設けてあり、自分のストレスに気づき、ストレスの対象法のひとつとして「相談する」ことの大切さを語られました。



その一歩として、身近な存在としてのゲートキーパーの役割について、島内さんから説明がありました。

気づき、傾聴、つなぎ、見守りの4つが大切で、特に傾聴については、話の途中で口を挟まないで最後まで聴く、相手が使った言葉を用いて要約する、沈黙も大切にするなど5つのポイントを挙げられました。最後に、ゲートキーパーでもっとも重要なこととして、人に寄り添うためには、自分自身の日常を大切に心が元気であることが大事とまとめられました。

【依頼者のアンケートより】

- ・交通死亡者より自殺者数が多いことに驚いた。
- ・自分のストレスタイプや対処方法もわかったので、良かった。
- ・傾聴のポイントを知ることができ、相手の心を開くことが大事と思った。
- ・傾聴時に沈黙をしてもよいことを知った。

[アバンセとは](#) | [リンク集](#) | [公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)



佐賀県立男女共同参画センター
佐賀県立生涯学習センター

TEL : 0952-26-0011
FAX : 0952-25-5591

〒840-0815
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)

開館時間

火曜～土曜日：8時30分～22時00分
日曜・祝日：8時30分～17時00分
(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日（祝日も含む）
12月29日から翌年1月3日まで

[館内フロアマップ](#)



[施設利用の手続き](#)



[利用料金表](#)



[施設利用Q&A](#)



[交通アクセス](#)

[お問い合わせ](#)

アバンセレストラン
「あいちゃん農園」
お問い合わせは
080-4312-4831