

## 一人で悩んでいませんか

こころの声に耳を傾け、大切な人の「生きる」を支えよう

コロナ禍の中、生活環境の変化やさまざまな不安、ストレスにより全国の自殺者数が増加しています。

健康はつかいち21「こころの健康づくり委員会」では、

○悩んでおられる方に、相談窓口に関する情報を伝える

○悩んでいる方の自殺を未然に防ぐために、ゲートキーパーの役割を一人でも多くの市民の皆さんに伝えるために

「ゲートキーパー紹介動画」を作成しました。

動画はYouTubeで公開しています。

URL [https://www.youtube.com/watch?v=oi8d6b\\_7lww](https://www.youtube.com/watch?v=oi8d6b_7lww)



「廿日市市ゲートキーパー動画」で検索

動画には、  
こころの健康づくり委員会委員の  
廿日市野村病院の野村先生  
はつかいち法律事務所の  
佃先生にご出演いただき、  
ゲートキーパーについてお話いただ  
いています。

**ゲートキーパー**とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話をきいて支援につなげ、見守る人です。

できることから行動を起こしていくことが、自殺対策、暮らし心地のよい「廿日市市」につながります。

\*こころの健康づくり委員会…廿日市市のこころの健康づくりや自殺予防対策のため関係機関で構成されたネットワークです。

\*動画の作成は、FMはつかいちさんにご協力いただきました。

### 【お問い合わせ】

健康はつかいち21 こころの健康づくり委員会 事務局（健康推進課）

電話 (0829) 20-1610

