

# 気づいて！心と体のSOS

全国・名護市ともに、男性の自殺者数は女性の2倍以上です。特に働き盛りの男性はストレスが多く、うつ症状が出ていても、心理的な抵抗や忙しさから相談が遅れがちです。皆さんの周りで「大丈夫かな？」と気になる方はいませんか？ゲートキーパーとは、身近な人の自殺リスクに気づき適切な対応ができる人です。いざという時の対処法を一緒に学びましょう。

- ・ 日本・名護市の現状
- ・ 中高年男性を取り巻く環境
- ・ 悩みを抱えた男性に対する声のかけ方
- ・ 不調のサインの見分け方

3月13日(土)

14:00～15:30

場所：21世紀の森体育館

第1・2会議室

※受付は開始15分前～

どなたでも  
参加OK

## こんな方におススメ

- ・ 自分自身の心の健康を保ちたい
- ・ 職場の同僚に気になる人がいる
- ・ 家族のことが心配
- ・ うつ病や依存症（アルコール・ギャンブル）  
について知りたい
- ・ 周りからよく悩み相談を受ける

講師

臨床心理士 國井昭男氏

発達相談、住民のこころの相談、学生相談、  
職員のメンタルヘルス相談など幅広く活躍。

問い合わせ・お申し込み

名護市役所 社会福祉課 担当：上地・玉城(タマキ)

0980-53-1215 (平日9:00～16:00)

(Eメール) [syakaifukushi02@city.nago.lg.jp](mailto:syakaifukushi02@city.nago.lg.jp)

(おことわり) 感染症の大規模な拡大がみられた場合は、講座を中止する可能性があります。

家庭...

老後...

仕事...

お金...



3月は  
「自殺対策強化月間」