



令和4年度 名護市ゲートキーパー養成講座

働き盛り世代のお酒と不眠の問題を考える

ストレスの多い現代、特に働き盛り世代は精神的なプレッシャーを感じながらも、人に相談せずに1人でつらさを抱え込む傾向があります。眠れないとき、気持ちをお酒でまぎらわせるうちにアルコールが手放せなくなる方、うつ病を発症する方は、決して少なくありません。受診をためらううちに悪化して、最悪の場合自殺に至ることも…。自分の健康や大切な人の命を守るため、正しい知識を身につけませんか？

①9月17日(土) 午後2時～午後3時30分

②9月30日(金) 午後6時30分～午後8時

※①と②は同じ内容です。受付は開始30分前から行います。

※前日までに、電話かEメールでお申し込みください。

会場:名護中央公民館2F 第1・2研修室

定員:各回20名

受講費:無料

- ・発熱や風邪症状のある方は参加をご遠慮ください。
- ・入場前の検温や手指消毒にご協力をお願いします。
- ・緊急事態宣言が発令された場合は講座を中止します。

「ゲートキーパー」とは、身近な人が悩んでいるときに「気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなぎ、見守る」ことで、自殺を防ぐ役割の人。特別な知識はなくても大丈夫です。

<申し込み・問い合わせ>

名護市役所 社会福祉課 担当:玉城(タキ)・上地

0980-53-1215 (Eメール)syakaifukushi02@city.nago.lg.jp



生き心地のよい名護市へ、ひとりひとりができることを。

9月10日～16日は、自殺予防週間です。