



身近な人の悩みに気づいたら…あなたもゲートキーパー ～9月10日から16日は自殺予防週間です～

ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。悩んでいる人は、その悩みを誰にも打ち明けられず、周囲から孤立し、追い詰められている場合があります。

まずは、周りにいる人が悩んでいる人に気づき、声をかけることが大切です。難しく考えず、少し意識することで、大切な人を支援することにつながります。「いつもと違う」様子に気づいたら、勇気を出して声をかけてみませんか？

ゲートキーパーの役割

1. 気づき・・・家族や仲間の「いつもと違う様子」に気づく
2. 声かけ・・・大切な人の変化に気づいたら、勇気を出して声をかける
3. 傾聴・・・本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
4. サポートにつなげる・・・相談先があることをできるだけ丁寧に伝える
5. 見守り・・・温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



P 21 の『こころの健康相談』もお気軽にご利用ください。

健康づくり

やってみま〜す!!

No.5 熊本ヤクルト株式会社中球磨センター（上）



▲ 笑顔でラジオ体操♪

Q1：活動内容を教えてください。

毎朝、朝礼前にスタッフ全員でラジオ体操をしています。

Q2：活動を始めたきっかけは何ですか？

一年一年、体を動かす事が少なくなり、体全体を動かして無理なく続けていけるのは『ラジオ体操』だとスタッフで話し合っ始めました。



▲ 体操後の朝礼。朝から元気な声が響きます。

Q3：いつから始められましたか？

19年前の中球磨センター開所当時から行っておりましたがしばらく休止。3年前から再開しました。

Q4：活動をしていてよかったと思うことを教えてください。

ラジオ体操をしながらスタッフ同士の会話があったり、たまには笑いもあつたりと、朝の良い雰囲気づくりにつながっています。

Q5：事業所一言 PR をお願いします。

毎日、明るい笑顔と元気なあいさつでヤクルトスタッフはがんばっています。どうぞお気軽にお声をお掛けください。



▲ 出発前に、ペアを組んで服装・持ち物点検！

募集中!

健康づくりに取り組む事業所を毎月紹介します。「うちもやっているよ!」という事業所は問い合わせ先にご連絡ください。取材に伺います。

問い合わせ 健康推進課 ☎ 45-7216