

身近な家族や大切な人を支える一助になれば

令和7年度

ゲートキーパー研修会 開催のお知らせ

参加費
無料
(定員15名)

3月7日(土)

10:00 ▶ 11:30

会場 みらい平市民センター（4階会議室）

〒300-2358 つくばみらい市陽光台3-9-1

ゲートキーパー（命の門番）とは？

悩みやSOSのサインに気づき、話を聴きながらさりげなく支え、適切な支援につなぐ役割を果たす大切な存在です。特別な資格は必要ありません。

研修会では、自殺予防の視点から「うつ」の理解を深め、声のかけ方などの対応方法を学びます。



みらいりんぞう

お申込み・お問合せ

つくばみらい市健康増進課

☎ 0297-25-2100

受付時間：平日8:30～17:15

お電話 または 予約フォーム
からお申し込みいただけます。

予約フォームはこちら



☑ 申し込み後の案内発送はございません。当日は、直接会場までお越しください。

そのサイン
が続くと、
ココロが
疲れているの
かも

最近、気分が沈んでいることが多い…

集中力が続かず、ミスが増えた

睡眠や食事が不規則になった

普段より疲れやすい…
体の痛みや下痢などの不調が続く…

楽しかったことが、
楽しくなくなった…



これらのサインは一例ですが、多少であれば
誰しも経験があるものです。しかし、普段と違う
サインが2週間以上続く場合は要注意です。
うつ病など“ココロ”の不調は、体の不調と同じで
早めの相談や受診が大切です。

ココロ

の健康も大切に



ココロの健康は、日々を充実させるためにとても大切なものです。
ココロが疲れていると感じた時は、無理せず休みながら、
誰かに相談して気持ちを整理することも、ココロの健康を守る方法の一つです。

お一人で抱えず、誰かに相談してみませんか？

ココロの健康相談（予約制）

精神科医による健康相談です。
治療の必要性や対応など、本人や
家族からの相談をお受けいたします。

【日時】令和8年3月13日（金）

【場所】つくばみらい市保健福祉センター

【予約方法】※実施日の前日までにご予約ください

・電話：0297-25-2100

・メールフォーム（QRコード）▶▶▶



健康増進課では、精神保健福祉士・保健師による相談も随時受け付けております。

いばらきココロのホットライン

【平日】029-244-0556

(9:00~12:00/13:00~16:00)

※祝日・年末年始除く

【土日】0120-236-556

(9:00~12:00/13:00~16:00)

※年末年始除く

茨城いのちの電話

029-855-1000（毎日24時間）

SNS相談
セルフチェック

ホームページでは、SNSによる相談窓口や、
メンタルヘルスのセルフチェックに関する
情報も掲載しています。▶▶▶

