

高知県メンタルヘルス サポートナビ

「高知県メンタルヘルスサポートナビ」は、悩みを抱えたあなたや、周りで支える方々をサポートする高知県版のメンタルヘルス専門の情報サイトです。

▶ アクセスはこちらから



check 01 | つながる!

困りごとや悩みごと、誰にも頼れず、ひとりで背負い込んでいませんか？

あなたの困りごとや悩みに応じた相談窓口を検索することができます。

カテゴリ

こころの不安生きていくのがつらい 病気・障害の悩み 生活・金銭的な悩み
家庭・家族の悩み 仕事・職場の悩み 子どもの悩み 子育ての悩み
人権、性自認・性的指向 その他の悩み

check 02 | 支える!

ゲートキーパーとは？

周りの人のいつもと違う様子を感じた時、その変化に気づき、悩んでいる人に、救いの手を差し伸べる人のことです。

WEB研修動画を視聴することで、ゲートキーパーとしての知識を身につけることができます。

ゲートキーパーの役割

- 気づき 身近な人の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴 本人の気持ちを尊重し、話に耳を傾ける
- つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り 温かく寄り添いながら、ゆっくりと見守る

Web研修は
こちらから



check 03 | 学ぶ!

心の病気という言葉はよく耳にする言葉である一方、マイナスのイメージを持つことも少なくありません。

心の病気について、正しく理解することは大切です。

内容

- 自殺 ●うつ病
- 依存症 ●統合失調症
- ...etc



Keiko Shibata