

ゲートキーパーになろう



ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき声をかけてあげられる人のことをいいます。

身近な人や大切な人が落ち込んでいたら、少しでも元気になってもらうために何かできることがないか、でも何をしたらよいか分からないと悩んだことはありませんか？そんな時は、勇気を出してまずはやさしく声をかけてみることから始めてみてはいかがでしょうか。

ゲートキーパー4つの役割

変化に気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

じっくりと耳を傾ける

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

支援先につなげる

早めに専門家に相談するよう促す

温かく見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

ゲートキーパー3つのポイント

1

打ち明けてくれたことに謝意を示し、抱えてきた苦勞をねぎらいます。



2

相手の話に共感しながらじっくり話を聴きます。結論を急がず時間をかけて相談に乗ってください。



3

相手の話をさえぎったり、否定的な意見を述べたりしないようにします。相手を尊重し、心配しているという気持ちを伝えましょう。



こころの悩みについては、町や以下機関でも相談可能です。お気軽にご相談ください。

小野町役場 健康福祉課

☎72-6934

(平日 8:30 ~ 17:15)

こころの健康相談ダイヤル

☎0570-064-556

(平日 9:00~17:00 / 18:30~22:30)

よりそいホットライン

☎0120-279-226

(365日 24時間)

自殺対策強化月間(1~31日)

悩みや困りごとはひとりで悩まず相談しましょう。

まもろうよ ところ 🔍

令和7年
2025

3

March

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第2日曜日)

業務
内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③マイナンバーカードの申請及び交付
- ④納税及び税証明書の交付

日 SUN

月 MON

火 TUE

水 WED

木 THU

金 FRI

土 SAT

23	24	25	26	27	28	1
2	3	4 ●幼児のわくわくタイム	5 ●窓口延長日 ●幼児のわくわくタイム	6 ●夜間ヘルスアップ運動教室 ●すずらんサークル	7 ●1歳6か月児健診 ●ヘルスアップ運動教室	8
9 ●窓口開庁日	10	11	12 ●窓口延長日 ●5歳児健診	13 ●中学校卒業式 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	14 ●ヘルスアップ運動教室	15 ●こども園卒園式
16	17 ●ママのリフレッシュ教室	18	19 ●窓口延長日	20 春分の日	21 ●小学校卒業式 小・中学校修了式 ●すくすく発達教室 ●ヘルスアップ運動教室	22
23	24	25	26 ●窓口延長日	27 ●フィットネスクラブ	28 ●ヘルスアップ運動教室	29
30	31	1	2	3	4	5