

# 悩みの聴き方レッスン

## ゲートキーパー入門講座

『ゲートキーパー』とは悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。

現在、ストレスを抱える人は増加傾向にあり、心の不調から休職や離職に追い込まれる人も増えています。そしてときには自死に至ることもあります。悩んでいる人は、話を聞いてもらうだけで少し気持ちが軽くなります。いつもと少し違った聴き方を学び、大切な人の話を聴いてみましょう。

また、人の支援をする人は、ついつい自分自身の事を後回しにしていることがあります。自分自身のストレスや心身の状態に気づいて自分を大切にできるよう学びます。

相手も自分も大切にしてい一緒に笑顔になりましょう！

- ◆テーマ 「悩みの聴き方レッスン」  
～ たいせつな人と話をしてみよう ～
- ◆日時 平成29年12月7日(木)  
13時30分～15時30分
- ◆講師 竹内 志津香 氏  
(NPO 法人ゲートキーパー支援センター 理事長)
- ◆場所 神戸市勤労会館 4階 405講習室
- ◆定員 50名  
(11月8日(水)午前9時より受付：先着順)
- ◆参加料 無 料
- ◆申込方法 勤労会館窓口・電話・FAXにてお申込み下さい。



(FAXは、郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢・性別を明記のうえ、ご送信ください。)

お申込み・お問合せは…

### 神戸市勤労会館

〒651-0096 神戸市中央区雲井通 5-1-2  
電話：078-232-1881 FAX：078-232-1876  
休館日 毎月第3月曜日  
主催：(公財)神戸いきいき勤労財団・神戸市勤労会館

