



令和7年5月20日

報道機関各位

ゲートキーパー養成研修会

上田市では、自殺予防対策の取り組みとして、市民向けにゲートキーパー養成研修会を行っています。ゲートキーパーとは「命の門番」を意味しており、職場や家庭、地域の中で悩みを抱えている人の存在に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなぐ人のことをいいます。自殺の現状を知るとともに、生きる意味や命の大切さについて考えることをとおして、ゲートキーパーの役割について学びます。あわせて、ロールプレイ（演習）により、ゲートキーパーとしての具体的なスキルについて学びを深めます。

周囲で悩んでいる人の力になりたいと考えている方の御参加をお待ちしています。

つきましては、研修会の開催について周知いただきますよう、御協力よろしくお願いします。

日 時：日時 ①6月12日（木）18:30～20:00

②6月26日（木）18:30～20:00

③7月3日（木）18:00～20:00

④7月10日（木）18:00～20:00

（受付は開始 30 分前から）

場 所：ひとまちげんき・健康プラザうえだ（上田合同庁舎西側）

内 容：①②命の価値を考える、自殺の現状、ゲートキーパーの役割

③④自殺の危機にある人への対応（ロールプレイ等）

講 師：①②^{ハク} 朴 相俊 氏（佐久大学看護学部・大学院看護学研究科 教授）

③④^{しおつ ひろやす} 塩津 博康 氏（長野大学社会福祉学部 准教授）

対 象：全4回参加できる上田市民の方

（過去の同研修への参加者は不可）

定 員：先着 20 名

参加費：無料

申 込：5月23日（金）～6月6日（金）に健康推進課へ電話（0268-23-8244）

または QR コードから電子申請。



本件に関する問合せ先

上田市 健康こども未来部 健康推進課

課長 櫻井 （担当者 山崎 依田）

Tel0268-23-8244

令和7年度

ゲートキーパー養成研修会



ゲートキーパーとは、自殺を防ぐための「命の門番」とも言われています。

ゲートキーパー養成研修会では「身近なところで悩んでいる人の ①変化やサインに気づき ②相手の気持ちに寄り添って話を聴き ③適切な支援につなげ ④見守る」ことを学びます。一緒に生きることを意味を考えてみませんか。

また、「消えてしまいたい」と言われたとき、私たちに何ができるか考えてみませんか。

特別な資格は必要ありません。あなたの気持ちと行動で救える命があります。

ぜひご参加ください。

第1回	6月12日 (木)	18:30～ 20:00	知識編① 大切な命 ～命の価値をもう一度考える～ 講師：朴 相俊 氏
第2回	6月26日 (木)	18:30～ 20:00	知識編② 心の声に気づき、見守り、そして、つながる 講師：朴 相俊 氏
第3回	7月3日 (木)	18:00～ 20:00	実践編① 自殺の危機にある人への対応 ～サインに気付く～ 講師：塩津 博康 氏
第4回	7月10日 (木)	18:00～ 20:00	実践編② 自殺の危機にある人への対応 ～初期介入のロールプレイを通して～ 講師：塩津 博康 氏

◇ 講 師：佐久大学看護学部・大学院看護学研究科 教授 ^{バク サンジュン} 朴 相俊 氏

公立大学法人 長野大学 社会福祉学部 准教授 ^{しおつ ひろやす} 塩津 博康 氏

◇ 場 所：ひとまちげんき・健康プラザうえだ 2階 多目的ホール

◇ 定 員：20名（先着順・過去の同研修会への参加者を除く） ※原則4回参加できる方

◇ 申込み：健康推進課へQRコードから電子申請もしくは電話でお申込みください。

申込み期間 5月23日（金）～6月6日（金）

《受講された方の感想》

- ・人と比べる社会で生きてきたことに気づき、改めて生きる意味について考えた。
- ・ロールプレイを通して、相手の感情に寄り添ったやりとりについて、学ぶことができた。

【オンライン申込み】



問合せ先：上田市健康推進課 電話（0268）23-8244