

折れない心を育てる いのちの授業

～苦しむ人に、あなたは何かができますか？～

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、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。

大切な人のこころの不調に気づいた時に手を差し伸べられるように、ゲートキーパーについて一緒に学びましょう。

令和7年

日時

11月27日(木)

14時～15時30分(13時45分受付開始)

場所

東温市総合保健福祉センター
3階 大会議室

講師

医療法人清友会 清水医院 副院長
エンドオブライフ・ケア愛媛 代表

宇田 真記 先生

対象

東温市民

申込
(要予約)

資料等の準備のため、事前に下記までご連絡をお願いします。

東温市総合保健福祉センター 健康推進課
(電話：089-964-4407)



<http://www.gussuri-toon.jp/>

ぐっすり眠れてますか・・・？

「眠れない」

「食べられない」

「やる気がしない・・・」

・・・こんな症状ありませんか？

左記の二次元コードより、不眠・ストレスの
チェックができます。ぜひご活用ください。

携帯サイト「すいみんレベルチェック」