

# 企業向け

# メンタルヘルス 出前講座のごあんない

**利用  
無料**

平成27年12月から職場でのストレスチェック制度がスタートするなど、働く人のメンタルヘルスについての関心が高まっています。心の健康について**正しい知識**をもち、本人だけでなく**周りの人の気づきや対応**など、職場全体で取り組むことが職場のメンタルヘルスの向上につながります。ぜひ職場での心の健康づくりにご活用ください。

ゲートキーパーって？

## 内容

- ◆ストレスとの上手な付き合い方
- ◆うつ病ってこんな病気です
- ◆いい睡眠をとろう！
- ◆心の不調に気づいたら
- ◆ゲートキーパーの役割
- ◆みんなが誰かのゲートキーパー など

ゲートキーパーとは

ゲートキーパーとは、**悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと**です。

- **特別な資格は必要ありません。**  
どなたでもなることができます。
- **普段の生活にゲートキーパーとしての視点をプラスすることで、身近な人のちょっとした変化にも気づくことができ、職場の心の健康づくりに役立てられます。**

たとえば…

新入社員研修の  
1コマとして…

衛生委員会の  
研修で…

講師

鳥取県中部総合事務所倉吉保健所の保健師

申込み

「企業向けメンタルヘルス出前講座申請書」(裏面)に必要事項を記入の上、下記の連絡先まで提出してください。申請書の内容を確認した後、実施に向けた調整をさせていただきます。

時間や場所、内容など、  
御社のご要望に応じて対応します

**まずはご相談ください！**

鳥取県中部総合事務所倉吉保健所 健康支援総務課  
鳥取県倉吉市東巖城町2  
電話：0858-23-3921 FAX：0858-23-4803  
e-mail：kurayoshihoken@pref.tottori.lg.jp



鳥取県「眠れてますか？」睡眠キャンペーン  
キャラクター スーミン