原稿（案）　　※１と３は上下反転

ゲート

キーパー動画

２次元コード

ゲートキーパーの動画をYouTubeで公開しています。

ぜひ、ご覧ください。

こんな相談窓口があるみたいだけど、

相談してみませんか？

その後どうなったか、

またお話し聴かせてくださいね。

**○見守り**

　寄り添いながらじっくり見守る。

**＜まずは声をかけてみませんか？＞**

**○気づき**

　家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。

**○傾聴**

　本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

**○つなぎ**

　早めに専門家に相談するよう促す。

３

２

１



最近疲れているようだけど、

よく眠れていますか？

それは大変でしたね。

２次元コードURL

○県HP

<https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/zisatsutaisaku/soudanmadoguchi.html>

○ゲートキーパー動画

<https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/kokoro/zisatsu.html>