

## ★ 高知県からのお知らせ

～見えないSOSに気づいていますか？

高知県メンタルヘルスサポートナビ及び啓発動画について～

毎日健康に働くためには、体の健康だけでなく、こころを健康に保つことも大事です。県では、悩みを抱えた人や周囲の方々をサポートするための総合サイト「高知県メンタルヘルスサポートナビ」を開設しています。

また、職場のメンタルヘルス対策などに関する啓発動画も作成しています。

啓発動画はドラマ仕立ての内容となっており、年代や役割別での不調のサイン、同僚や家族など周りの対応の仕方などについて専門家からの解説付きで大変見やすい内容となっております。

心の不調は誰にでも起こり得ることです。ぜひ一度メンタルヘルスサポートナビをご覧ください。また、安心して働き続けられる職場づくりに向け、研修等でこの動画を活用していただければ幸いです。

▽メンタルヘルスサポートナビはこちら

<https://kochi-kyosei.pref.kochi.lg.jp/mental/>

▽啓発動画はこちら

・【動画で学ぶ】職場のメンタルヘルス対策

<https://www.youtube.com/watch?v=UNHFATo5Vto>

・【動画で学ぶ】ギャンブル依存症～これって依存症なの?～

<https://www.youtube.com/watch?v=6G68Gm9VEhc>

・【動画で学ぶ】薬物依存症～これって依存症なの?～

<https://www.youtube.com/watch?v=jWCNiDiOVYg>

# 高知県メンタルヘルス サポートナビ

10歳代から30歳代の死因第1位は自殺です。  
「高知県メンタルヘルスサポートナビ」は、悩みを抱えたあなたや、周りで支える方々をサポートする高知県版のメンタルヘルス専門の情報サイトです。

アクセスはこちらから→

check01

## つながる!

困りごとや悩みごと、誰にも頼れず、ひとりで背負い込んでいませんか?  
あなたの困りごとや悩みに応じた相談窓口を検索することができます。



check02

## 支える!

### ゲートキーパーとは?

周りの人のいつもと違う様子を感じた時、その変化に気づき、悩んでいる人に、救いの手を差し伸べることです。WEB研修動画を視聴することで、ゲートキーパーとしての知識を身につけることができます。

気づき 身近な人の変化に気づき、声をかける

傾聴 本人の気持ちを尊重し、話に耳を傾ける

つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す

見守り 温かく寄り添いながら、ゆっくりと見守る

### ゲートキーパーの役割

WEB研修は  
こちらから



check03

## 学ぶ!

「心の病気」という言葉はよく聞く言葉ですが、ネガティブな印象を持たれがちです。  
心の病気について正しく知ることはとても大切です。

内  
容

- 自殺
- 依存症
- うつ病

- 統合失調症  
...etc

## 動画で学ぶ依存症・職場のメンタルヘルス



ギャンブル依存症～これって依存症なの?～



薬物依存症～これって依存症なの?～



職場のメンタルヘルス対策

見えないSOSに  
気付いて  
いますか?

