2026

ゲートキーパー養成講座

デジタル地域通貨 ICHICO 100 POINT

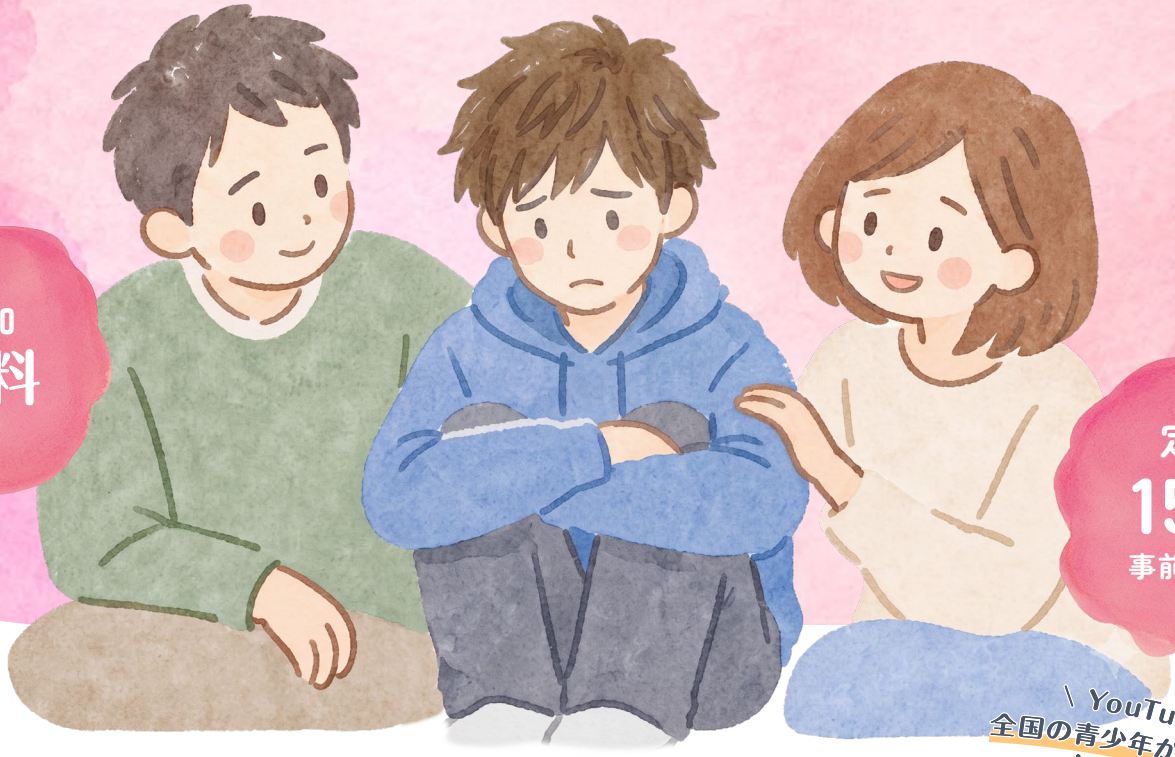
参加者に差し上げます

思春期のこころに寄り添う

子どもと関わるすべての方へ

子ども若者の自殺予防

子どもたちからのSOSを見逃さないために



参加 無料

定員 150名 事前申込制

＼YouTubeで話題／
全国の青少年から10,000通のメッセージが届く！

11.27（金） 2026

全日警ホール
10:15~11:55
10:00受付

思春期は子どもが大きく成長する一方で、こころが揺れ動きやすい時期です。子どもたちが置かれている現状を知り、SOSに気付き、どのように受け止めて関わるか一緒に考えましょう。

講師

子どものSOSソングライター
悠々ホルン氏

自身の経験から子どもたちの小さなSOSに気づき、見逃さないためのメッセージを伝えていきます。

対象 市川市在住・在勤・在学の方

申込開始 令和8年10月6日（火）
定員に達し次第締め切ります。

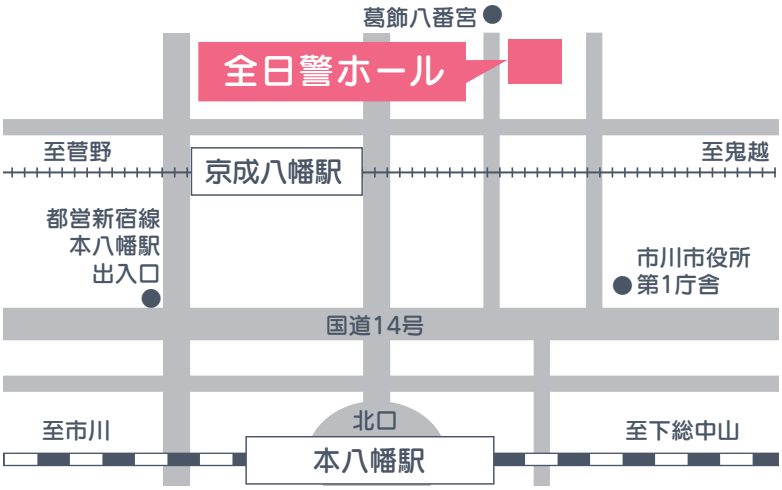
申込方法 Web申込（ロゴフォーム）
右記の2次元バーコードより

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話をき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。誰でもゲートキーパーになることができます。

申込・お問合せ 市川市保健センター健康支援課 047-316-1036

2026
ゲートキーパー養成講座
会場案内



注意事項

公共交通機関でお越しください。(駐車場の台数に限りがございます)

電話での問い合わせや市のホームページ等で最新情報をご確認ください。

全日警ホール | 住所：市川市八幡4-2-1 | JR総武線、都営新宿線本八幡駅から 徒歩約8分
京成線京成八幡駅から 徒歩約5分

こころの疲れを感じていませんか？

「眠れない」「気力がない」「食欲がない」... などの症状はありませんか？
「こころの体温計」は、携帯、スマホ、パソコンで気軽に利用できる、メンタルチェックシステムです。
簡単な質問に回答すると、ストレス度などがキャラクターになって表示されます。

こころの体温計 ためしてみませんか？

市川市　こころの体温計　検索

https://fishbowlindex.jp/ichikawa/ ▶▶▶▶▶▶

本人モード 結果画面（例）

本人モード

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。

家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。

アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのか分かります。

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ？