

令和8年1月現在の予定です。
最新の情報は各区市町村・各保健所にお問い合わせください。

◆講演

| | 区市町村等名 | 開催日時 | 題名・テーマ等 | 開催場所 | 対象者（定員） | 問い合わせ先 |
|----|--------|-----------------------------|---|-------------------------|--|-------------------------------------|
| 1 | 中央区 | 3月4日（水）14時30分～16時30分 | ゲートキーパー養成講座 | 中央区保健所 | 区内在住・在勤・在学者（定員40名） | 健康推進課 健康係 03-3541-5930 |
| 2 | 墨田区 | 3月6日（金）から3月20日（金） | メンタルを整える生活習慣 ～科学的に解き明かす食事・運動・睡眠のポイント～ | オンデマンド配信(墨田区公式YouTube) | 墨田区内在住・在勤者（100人） | 健康推進課地域保健担当 03-3622-9152 |
| 3 | 目黒区 | 3月16日（月）14時～16時 | ゲートキーパー養成講座 | 目黒区総合庁舎 | 在住・在勤・在学（100人） | 健康推進課 健康づくり係 03-5722-9584 |
| 4 | 目黒区 | 令和8年3月31日（火）まで （1年間とおして） | ゲートキーパー養成講座（YouTube配信） 「悩んでいるひとにどう気づき、かかわる | 区公式ウェブサイト | （定員なし） | 健康推進課 健康づくり係 03-5722-9586 |
| 5 | 杉並区 | 3月19日（木）14時～16時 | ゲートキーパー養成講座【応用編】 こころの病気の理解と対応 | 杉並保健所 | 区ゲートキーパー養成講座基礎 編受講者 | 杉並保健所保健予防課 03-3391-1025 |
| 6 | 豊島区 | 3月24日（火）午後2～4時 | ゲートキーパーステップアップ講座 （こどもの自殺予防） | あうるすぽっと | 区内在住、在勤、在学の方 50名 | 精神保健グループ 03-3987-4231 |
| 7 | 板橋区 | 3月12日（木） | 地域自殺対策「いのち支えるこころの応急処 置ゲートキーパーになろう～メンタルヘルス ファーストエイド～」 | 板橋区立グリーンホール2階 | 板橋区内在住・在勤・在学 | 健康推進課こころといのちの係 03-3579-2329 |
| 8 | 練馬区 | 3月12日（木）午前10時～11時30分 | 区民向けゲートキーパー養成講座 | 練馬区立区民・産業プラザ研修室2 | 区民等（70名） | 保健予防課 03-5984-4520 |
| 9 | 練馬区 | 3月24日（火）午後6時～8時30分 | ゲートキーパーフォローアップ講座 | 練馬区役所アトリウム地下多目的会議室 | ゲートキーパー養成講座受講済 みの方（100名） | 保健予防課 03-5984-4520 |
| 10 | 足立区 | 3月17日(火)14時～16時 | こころといのちの講演会 | 生涯学習センター | 50人 | こころとからだの健康づくり課 03-3880-5432 |
| 11 | 昭島市 | 2月19日（木）10時～11時30分 | ゲートキーパー研修 基礎 児童・生徒（若年層）支援 | 昭島市役所 | 市民（30名） | 保健福祉部 健康課 地域保健係 042-544-5126 |
| 12 | 町田市 | 3月16日（月）10時30分～12時 | 専門職向け兼フォローアップゲートキーパー 養成講座「死にたいにどう対応するか・自殺 のリスクアセスメント」 | 町田市庁舎 | 日頃から対人支援を行う方（専 門職）、過去にゲートキーパー 養成講座を受講した方等（40 名） | 保健所健康推進課 042-724-4236 |
| 13 | 町田市 | 3月25日（水）14時～15時 | 専門職向け兼フォローアップゲートキーパー 養成講座「自死とどう寄り添っていくか」 | 町田市庁舎 | 日頃から対人支援を行う方（専 門職）、過去にゲートキーパー 養成講座を受講した方等（40 名） | 保健所健康推進課 042-724-4236 |
| 14 | 町田市 | 通年 | YouTube「悩んでいる人にどう気づき、か かわるか」市民向けゲートキーパー養成講座 | WEB（YouTube） | 市民等（なし） | 保健所健康推進課 042-724-4236 |
| 15 | 町田市 | 通年 | YouTube「児童生徒の「死にたい」にどう 対応するか」教職員向けゲートキーパー研 修 | WEB（YouTube） | 教職員等（なし） | 保健所健康推進課 042-724-4236 |
| 16 | 町田市 | 通年 | YouTube「相談者の「死にたい」にどう対 応するか」専門職向け自殺の危機介入研 修」 | WEB（YouTube） | 専門職等（なし） | 保健所健康推進課 042-724-4236 |
| 17 | 日野市 | 3月7日（土）14時～16時 | ストレスとうまく付き合うヒントー健康促進 のための認知行動療法スキルー | 日野市生活・保健センター | 日野市在住・在勤の方(50名) | 健康課 042-581-4111 |
| 18 | 東村山市 | 3月12日（木）14時～15時30分 | ゲートキーパー講演会 | いきいきプラザ3階 マルチメディアホール | 市内在住、在勤のかた ・定員40名 | 健康福祉部健康増進課 042-393-5111 |
| 19 | 国分寺市 | 3月2日（月）14時～16時30分 | ゲートキーパーになりませんか | 国分寺市役所 | 一般市民・定員40名 | 健康部健康推進課 042-312-8627 |
| 20 | 福生市 | 3月10日（火）10時～12時 | ゲートキーパー研修 | もくせい会館3階 | 関係機関、テーマに関心のある 方（定員60名） | 福生市保健センター 042-552-0061 |
| 21 | 東大和市 | 3月26日（木）午後2時～3時半 | 「お金の悩みと心のケア～司法書士が伝える ゲートキーパーの役割～」 | 市立保健センター | 市内在住在勤の方（30名） | 健康推進課（保健センター内） 042-565-5211（要予約） |
| 22 | 武蔵村山市 | 調整中 | | | | 健康福祉部健康推進課 042-565-9315 |
| 23 | 多摩市 | 3月7日（土）14時～16時 | 題名未定（若年層の自殺対策について） | 多摩市立中央図書館 活動室1 | どなたでも（40名） | 福祉総務課福祉総務担当2 042-338-6889 |