

はじめませんか？ 健康経営

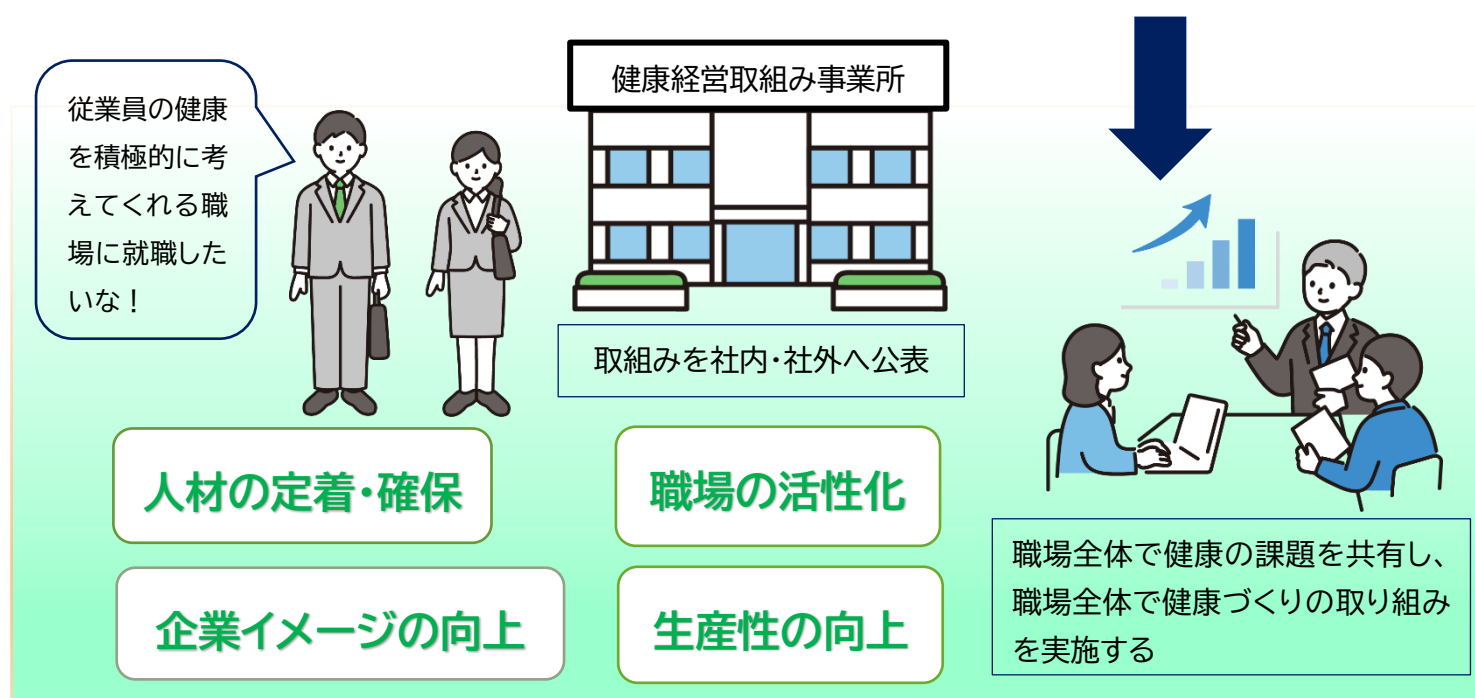
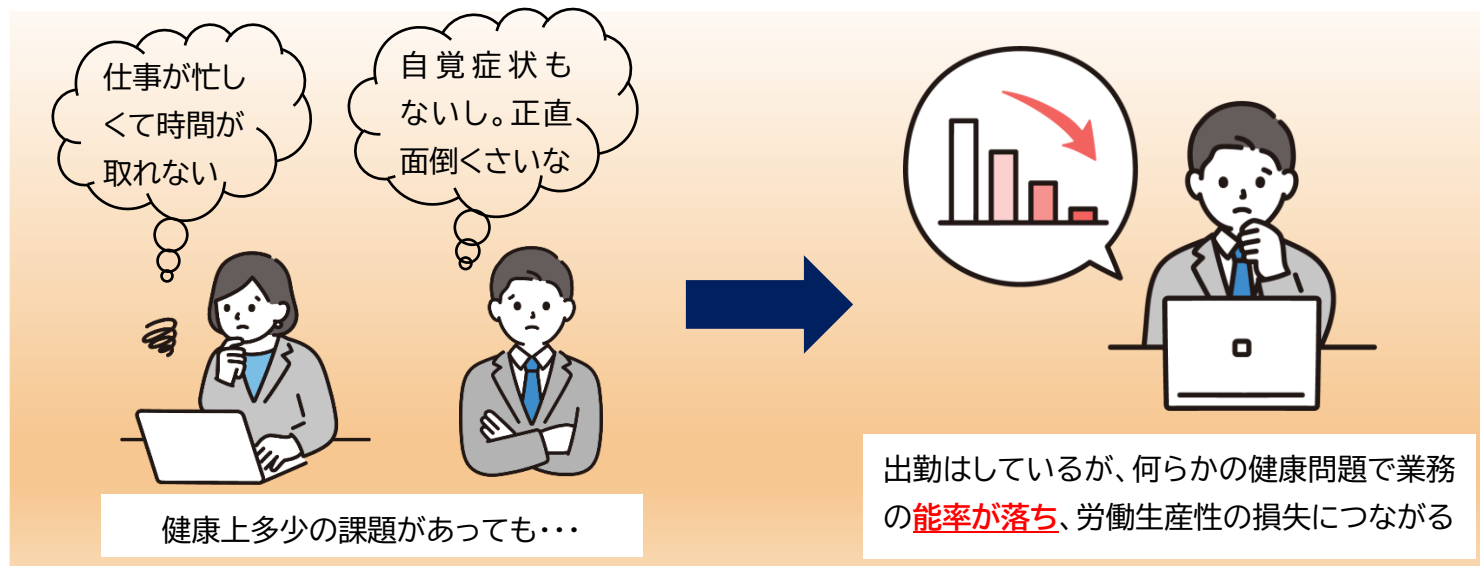
健康経営®とは・・・

従業員の健康に関する支出を、コストではなく生産性を向上するための投資と捉え戦略的に実践する経営手法

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。



健康経営の効果・メリット



職場をあげての健康づくりを 事業所の**ブランド**にしよう！

令和6年 11 月作成

何から始めたらいいの？

✿ 小さな”できること”を積み重ねる ✿

例)

- 毎朝職場でラジオ体操をする
- 社員全員が健康診断を受ける
- 禁煙をするポスターを会社に掲示
などスモールチェンジ



船橋市のサポート体制を一部ご紹介します！

実施したいこと	サポート事業	サポート事業説明
健康経営に興味はあるけど、何をしたら？	事業所支援	船橋市地域・職域連携推進連絡協議会の事務局と一緒に考えます。下記問い合わせ先にご連絡ください！
従業員に運動を勧めたい	ふなばし健康ポイント	○職場(家族等)の方とグループ登録し、ウォーキングして楽しく歩数を競ってみませんか？ ○個人での申し込みもできます。
従業員の食事(栄養)のことが心配	なんでも食事相談(申し込み制)	○各保健センターで栄養士が相談に応じます。
	ふなばし MORE ベジ協力店	○野菜たっぷりメニューを提供するふなばしMOREベジ協力店を利用。
健康のことを学びたい	健康講座・運動教室(申し込み制)	各保健センターで実施しています。
	出前講座(保健師・栄養士・歯科衛生士など)	職場で、生活習慣病やゲートキーパーのことを学んでみませんか。

船橋市地域・職域連携推進連絡協議会では、健康づくりに取り組む事業所を応援します！

詳細はホームページで👉



お問い合わせ

船橋市地域・職域連携推進連絡協議会

事務局: 船橋市役所 地域保健課 健康増進係

TEL: 047-409-3274

E-Mail: chiikihoken@city.funabashi.lg.jp



だれもがゲートキーパー

令和6年度

船橋市 地域保健課

研修前に必ずご確認ください

- ▶ ゲートキーパー研修の内容には「自殺」という言葉が出てきます。
- ▶ 研修を受講していて気持ちが辛くなったり、気分が悪くなる場合には、無理に受講する必要はありません。

目次

本コースは以下のような構成になっています。

第1章 自殺に関する基礎知識

第2章 ゲートキーパーとは

第3章 事例で確認！ワンポイント講座

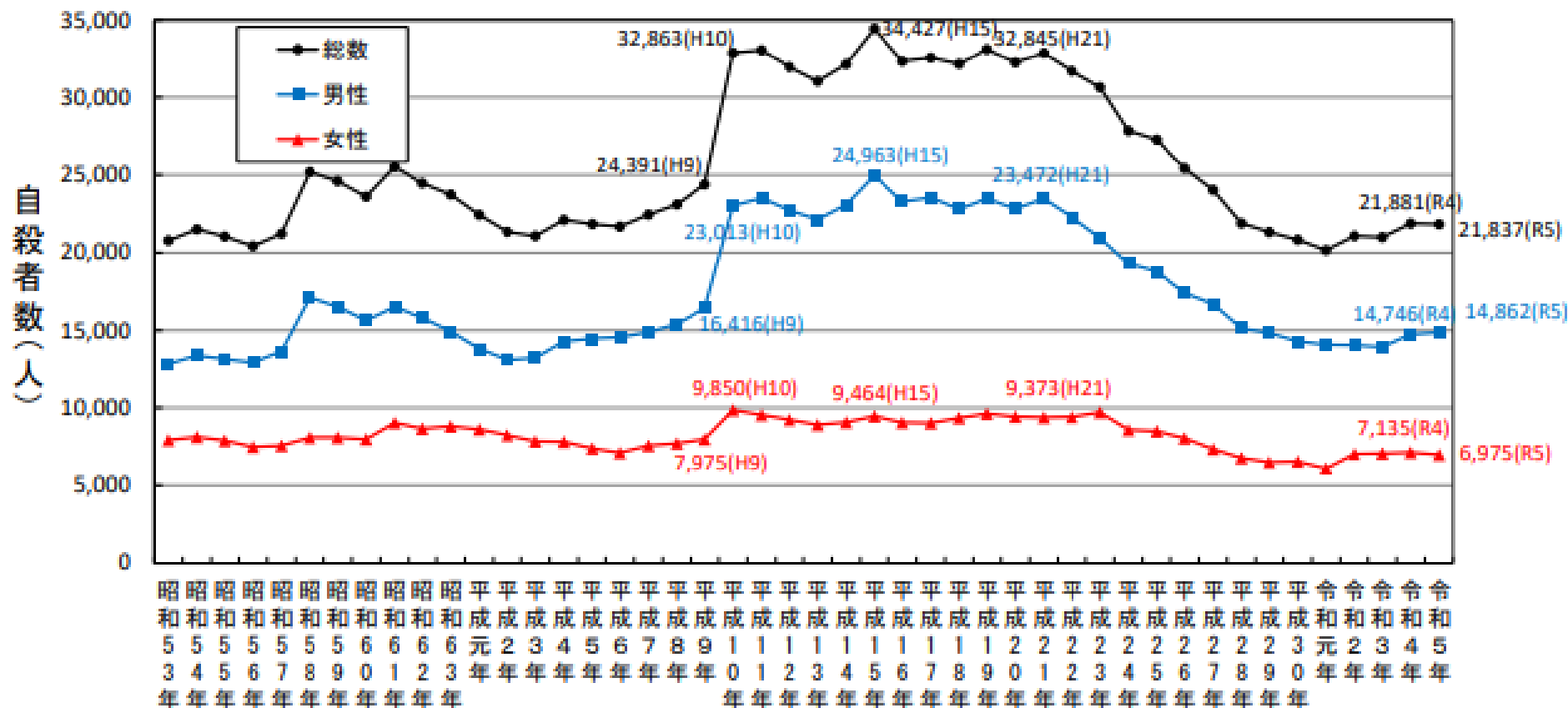


第1章

自殺に関する基礎知識

第1章 基礎知識 ～全国の年間自殺者数の推移～

資料：警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作成



平成22年以降10年連続で減少していた全国の自殺者数は、令和2年に11年ぶりに前年を上回りました。

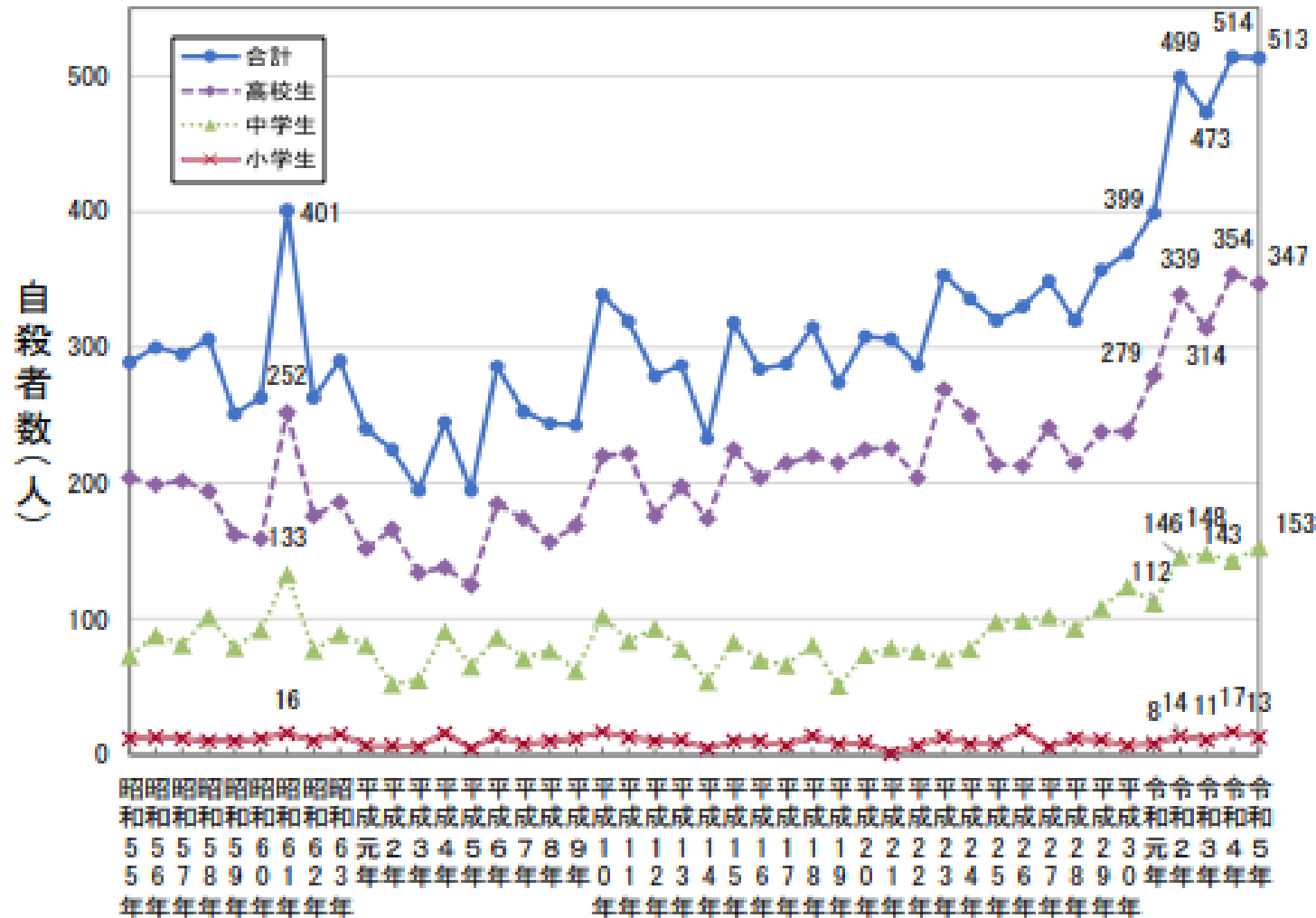
令和5年は前年より総数は44人減少していますが、男性は116人増加しています。

また、女性は160人減少しているものの、**20歳代以下の若者においては、女性が大きく増加しています。**

第1章 基礎知識

～全国の年間自殺者数の推移～

資料：警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作成



小中高生の自殺者数は、

増加傾向

です。

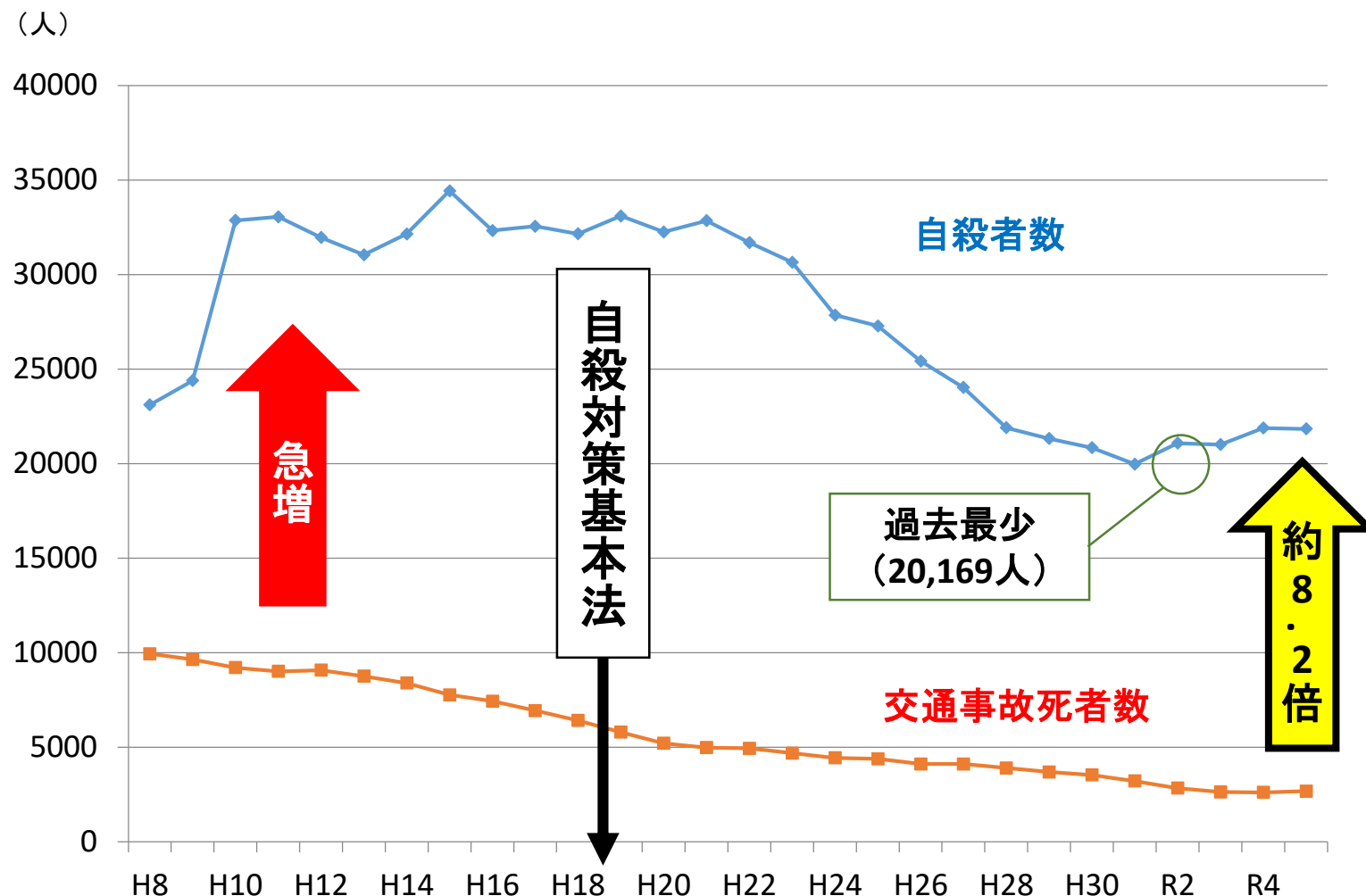
令和5年における小中高生の自殺者総数は

513人で、

過去最多であった令和4年と同水準で推移しています。

第1章 基礎知識

～全国の自殺者数と交通事故死者数の推移～



警察庁の統計による、
令和5年交通事故死者数は
2,678人です。

自殺は**21,837人**であり、
交通事故死者数の
約8.2倍
となっています。

第1章 基礎知識 ～全国の死因順位別にみた年齢階級・構成割合（令和4年）～

年齢階級	第1位	第2位	第3位
10～14歳	<u>自殺</u>	悪性新生物	不慮の事故
15～19歳	<u>自殺</u>	不慮の事故	悪性新生物
20～24歳	<u>自殺</u>	不慮の事故	悪性新生物
25～29歳	<u>自殺</u>	悪性新生物	不慮の事故
30～34歳	<u>自殺</u>	悪性新生物	心疾患
35～39歳	<u>自殺</u>	悪性新生物	心疾患
40～44歳	悪性新生物	自殺	心疾患
45～49歳	悪性新生物	自殺	心疾患
50～54歳	悪性新生物	心疾患	自殺
55～59歳	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
60～64歳	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患

こちらは、年齢階級別全国の死因順位です。

10歳～39歳では死因の第1位が自殺です。

40歳～54歳の働き盛りの年代においても、自殺が死因の第2位と3位を占めています。

このように、**若い世代**や**働き盛りの世代**に対する自殺対策も、重要な課題となっています。

第1章 基礎知識

～令和5年中における全国の自殺の内訳～

出典: 警察庁統計より抜粋

原因・動機別自殺者数（全国）

（人）

	総数	原因・動機特定者	原因・動機不特定者
令和5年	21,837	19,449（89.1％）	2,388（10.9％）

自殺の原因・動機特定者の原因・動機別人数として、最も多いのは“**健康問題**”ですが、前年に比べ最も増加した原因・動機は“**経済・生活問題**”です。

原因・動機特定者の原因・動機別（全国）（人）

	原因・動機特定者	家庭問題	健康問題	経済・生活問題	勤務問題	交際問題	学校問題	その他
令和5年	19,449	4,708	12,403	5,181	2,875	877	524	1,776
令和4年 （参考）	19,164	4,775	12,774	4,697	2,968	828	579	1,734

注）自殺の多くは、多様かつ複合的な原因および背景を有しており、さまざまな要因が連鎖する中で起きている。

注）原因・動機別については、家族等の証言から考える場合も含め、自殺者1人につき4つまで計上可能とした。

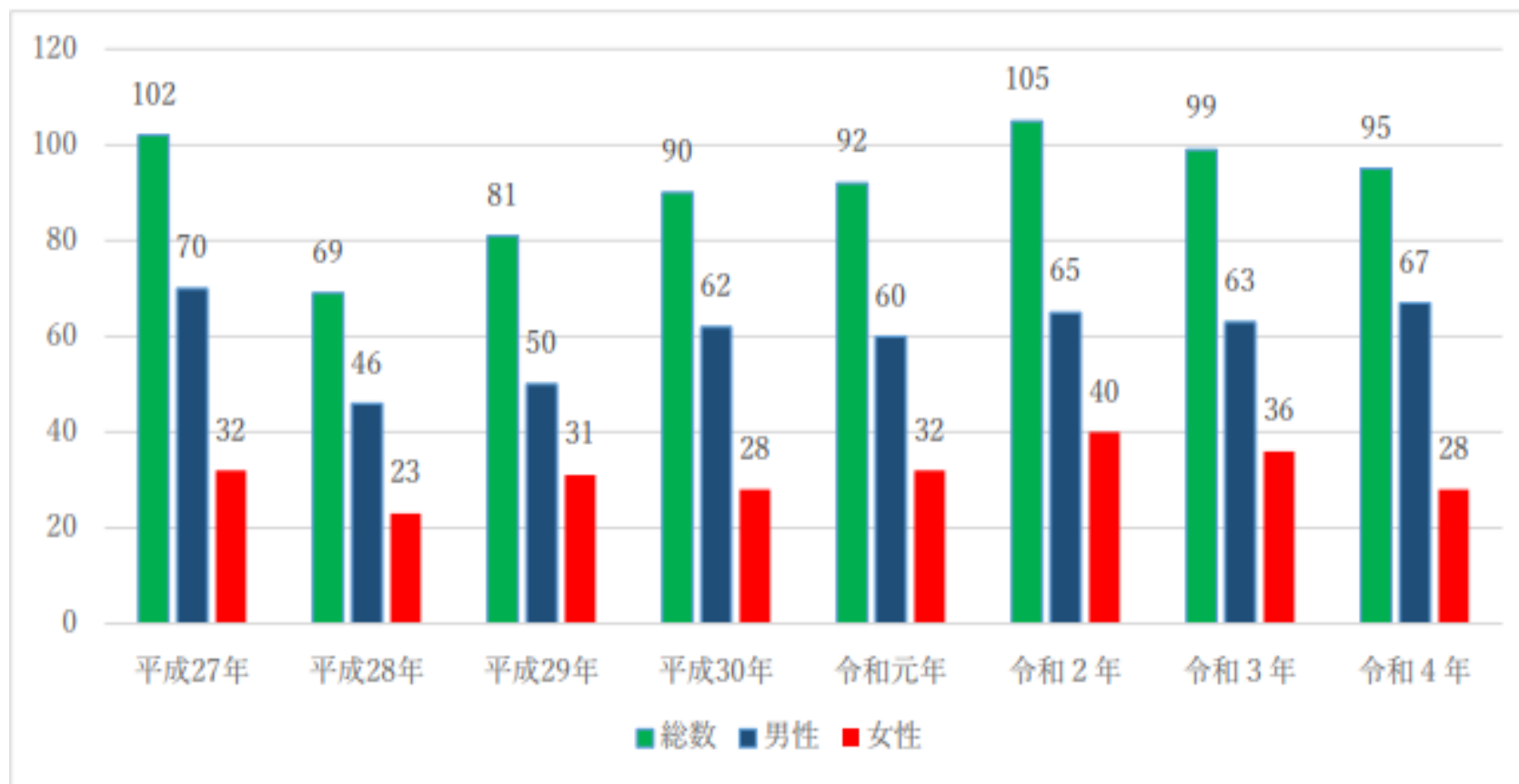
このため、原因・動機特定者数と原因・動機数の和が一致するとは限らない。

第1章 基礎知識

～船橋市の自殺者数の推移～

船橋市自殺者数の年次推移（自殺日・居住地・確定値データ）

（単位：人）



船橋市の自殺者数について

増減はあるものの、
ここ数年は毎年

100人前後で

推移しています。

出典：令和5年度船橋市自殺対策連絡会議資料

令和3年度 自殺対策に関する意識調査（厚生労働省）において、

問 あなたは、これまでの人生の中で、本気で自殺したいと考えたことがありますか。

という問いに対し、

- ・自殺したいと思ったことがない (64.4)
- ・自殺したいと思ったことがある (27.2)
- ・無回答 (8.4)

と回答し、4人に1人以上は、本気で自殺したいと考えたことがある

という結果となっています。

“自殺は他人事”と考えている方もいるかもしれませんが、
自分の周りに“自殺を考えたことがある人”がいる可能性があります。

第2章

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、話を聴いて、
必要な支援につなげ、見守る人のことです。

ゲートキーパーの役割

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に促す

見守り：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



支援に必要とされる役割

専門性

- 専門性（精神医療・専門機関）など
- 高い専門性、問題解決

- 医療・福祉、相談機関など
- 問題の抽出、対応、連携

一般的

- 住民組織、ボランティアなど
- 見守り、共生、気軽な相談

ゲートキーパーに求められる役割は、それぞれの領域によって多少異なります（左図）。

さまざまな人たちがゲートキーパーの役割を担うことが期待されています。

ゲートキーパーとしての心得

1. 自ら相手とかかわるための心の準備をする
2. 温かみのある対応をする
3. 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝える
4. 相手の話を聴く
5. ねぎらう
6. 心配していることを伝える
7. わかりやすく、かつゆっくりと話をする
8. 一緒に考えることが支援
9. 準備やスキルアップも大切
10. 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先を知っておく
11. ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切



1. 自ら相手とかかわるための心の準備をする

「今から相手の話を聴く」という心の準備をすることが大切です。心の準備ができていないと、相手の話に動揺したり、拒絶するというような不適切な対応をとってしまう場合も少なくありません。

2. 温かみのある対応をする

悩みを抱えている人は辛い状況に陥っているため、穏やかで温かみのある雰囲気、表情、アイコンタクト、声の大きさなどにも配慮しましょう。

3. 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝える

相手にしっかりと向きあう、相手の話に相づちをうつなど、こちらが真剣に聴いているという姿勢が相手に伝わるすることが大切です。相手は支援者の聴く姿勢により、悩みを話すことが促され、安心して悩みを話すことができるようになります。

4. 相手の話を聴く

最初に話を聴く時には、相手が体験したことや考えていること、感じていることを十分に聴きましょう。**正しいかどうか、良いか悪いか判断したり、批判はしないように**しましょう。傾聴は危機にある人への最大の支援です。「話を聴いてもらうだけで安心した」とおっしゃられる方も多いです。

5. ねぎらう

話をしてくれること、死にたい**気持ちを打ち明けてくれたことをねぎらう**とよいでしょう。また、たとえ本人の失敗から至った困難でも、これまで苦勞してきたことをねぎらうことが大切です。

6. 心配していることを伝える

相手の**悩んでいる状況を心配していることを伝えましょう。**

7. わかりやすく、かつゆっくりと話をする

悩んでいる人はいろいろな感情が沸き起こるため、一度にまくしたてるような話は理解できず、受け止められない場合があります。**穏やかな態度**で、相手の反応を見ながら、**普段話すスピードの半分くらいのつもりで話す**ことが大切です。

8. 一緒に考えることが支援

一人で悩みを抱えている人は、孤独感や絶望感を感じているため、支援者が話をよく聴き、**一緒に悩み、考えること自体が支援**になります。一緒に考えてくれる人がいることは、孤立を防ぎ、安心を与えます。

9. 準備やスキルアップも大切

日頃から自殺対策や相談窓口のリーフレットを持参したり、スキルアップの研修を受けたり、新聞等のニュースに関心を払っていることなどは、いざ対応する場面で役立ちます。問題の解決に日頃得ている情報が役立つ場合があります。

10. 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先を知っておく

全ての問題を解決できる支援者はいません。どこに相談したらよいか、地域の相談窓口等を事前に確認しておくといよいでしょう。

11. ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切

支援者自身が安心して暮らせることも大切です。また、日頃から健康面にも注意を払いましょう。休養や日頃のストレス対処も大切です。自ら困ったときには信頼できる人に相談しましょう。



メンタルヘルス・ファーストエイドとは

一般的に「ファーストエイド」とは、救急対応や危機介入を意味しています。

メンタルヘルス・ファーストエイド（Mental Health First Aid）は、メンタルヘルスの問題を有する人に対して、適切な初期支援を行うための**5つのステップ**からなる行動計画のことです。

第2章 ゲートキーパーとは ～メンタルヘルス・ファーストエイド～

メンタルヘルス・ファーストエイドの5つの基本ステップ

1. 自傷・他害の**リスク**をチェックしましょう

り： リスク評価

2. **判断**・批判せずに話を聞きましょう

は： はんだん、批評せずに話を聞く

3. **安心**と情報を与えましょう

あ： あんしん、情報を与える

4. 適切な**専門家のもとへ行く**よう伝えましょう

さ： サポートを得るように勧める

5. 自分で対応できる対処法（**セルフ・ヘルプ**）
を勧めましょう

る： セルフヘルプ

1. 自傷・他害のリスクをチェックしましょう (り：リスク評価)

- * 自殺の方法について計画を練っているか、実行する手段を有しているか、過去に自殺未遂をしたことがあるか、を評価しましょう。
- * 「消えてしまいたいと思っていますか？」 「死にたいと思っていますか？」 と、はっきりと尋ねることが大切です。

心理的危機に陥った方に対応する場合、第一に自傷・他害のリスクを評価することが必要です。



2. 判断・批判せずに話を聞きましょう (は：はんだん、批評せずに話を聞く)

- * どんな気持ちなのか話してもらうようにしましょう。責めたり、弱い人だと決めつけたりせずに聞きましょう。
- * この問題は弱さや怠惰からくるのではないことを理解しましょう。

周囲の人がじっくり話を聞くこと自体が、きわめて重要な支援です。相談者はつらい気持ちや考えを体験していることを周囲に聞いてもらい、共感してもらうことを希望しており、アドバイスの前にこのステップを踏むことが重要です。



3. 安心と情報を与えましょう

(あ：あんしん、情報を与える)

- * 現在の問題は、弱さや性格の問題ではなく、医療の必要な状態であること、決して珍しいことではないと伝えましょう。
- * 適切な治療で良くなる可能性があることも伝えましょう。

現在、体験している状態が医学的な問題であり、効果的な治療や対応があることを伝えることです。



4. 適切な専門家のもとへ行くよう伝えましょう (さ：サポートを得るように勧める)

- * 心療内科や精神科の受診を勧めてみましょう。
- * 「心の問題が体に関係することもあるので、
専門家に心のことも相談してみるのはどう？」
と提案してみてください。

医療福祉や法律、その他の相談機関など専門家のところに行くことの有益性を伝えることが大切です。



5. 自分で対応できる対処法（セルフ・ヘルプ）を勧めましょう （る：セルフ・ヘルプ）

- * アルコールをやめる、軽い運動をする、リラクゼーション法（ゆっくりと呼吸する、力を抜く等）などを行うことによって、メンタルヘルスの問題による症状が緩和されることがあります。
- * 家族などの身近な人に相談をすることや、自助グループへの参加を勧めてみたりするのも良いかもしれません。

気持ちを和らげるために、自分にできる対応法を伝えることです。



第3章

事例を見てみよう！

- ▶ これから2つの事例を紹介します。
- ▶ それぞれの事例は、悪い対応と良い対応に分かれています。
- ▶ どの点が、「悪い対応」「良い対応」であるかを考えながらお進みください。
- ▶ また、ご自身であればどう対応できるか考えてみましょう。

事例紹介

- ▶ ①同僚からの相談編
～ロッカーで、落ち込んでいる同僚と出会った場面～
- ▶ ②友達からの相談編
～友達から、悩み相談を受ける場面～

第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座1】

～同僚からの相談編～ ×悪い対応 ～ロッカーで、落ち込んでいる同僚と出会った場面～



はあ... (浮かない表情で座りこんでいる)

ため息しかでないよ...

朝からため息ついて、テンション低いなあ。

同期のエースなんだからしっかりしろよ。



...4月にこの職場に異動して、分からないことが多すぎて...でも周りも忙しいから声をかけられなくて...そしたらミスして怒られて...俺なんかどうせ...

たかが1回のミスで、そんなに落ち込んでたら仕事にならないよ。今日飲みについてストレス発散しようぜ!! 落ち込んでたことをわすれるくらい!!



...考えとくよ

第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座1】

～同僚からの相談編～ ×悪い対応



はあ... (浮かない表情で座りこんでいる)

朝からため息ついて、テンション低いなあ。

ため息しかでないよ...

同期のエースなんだからしっかりしろよ。

× 安易な励まし



...4月にこの職場に異動して、分からないことが多すぎて...でも周りも忙しいから声をかけられなくて...そしたらミスして怒られて...俺なんかどうせ...

たかが1回のミスで、そんなに落ち込んでたら仕事にならないよ。今日飲みについてストレス発散しようぜ!! 落ち込んでたことをわすれるくらい!!

× 相手の考えを
否定する

× 根拠のない励まし

...考えと



第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座1】

～同僚からの相談編～ ○良い対応①



はあ...（浮かない表情で座りこんでいる）

どうした？いつもより辛そうに見えるよ。

いや...ちょっと...

何か悩んでることがあるんだったら話してほしいな。聞くよ。



...この間仕事でミスしてからずっとそのことを考えて...

そうだったのか



4月にこの職場に異動して、分からないことが多すぎて...でも周りも忙しいから声をかけられなくて...ミスしてから食欲もないんだ。

最近昼ご飯食べてないのは気が付いていて、心配してたんだ。



第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座3】

～同僚からの相談編～ ○良い対応①



はあ... (浮かない表情で座りこんでいる)

どうした？いつもより辛そうに見えるよ。

○悩んでいる様子に気づく

いや...ちょっと...

何か悩んでいることがあるんだったら話してほしいな。聞くよ。

○話すことを促す



...この間仕事でミスし...からずっとそのことを考えて...

そうだったのか

○傾聴

4月にこの職場に異動して、分からないことが多すぎて...でも周りから声をかけられなくて...ミスしてから食欲もないんだ。

最近昼ご飯食べてないのは気が付いていて、心配してたんだ

○心配していることを伝える



第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座1】

～同僚からの相談編～ ○良い対応②



分からないなりに、頑張ってみたけれど、結局間違えて怒られたよ。食欲もだけど、うまく眠れなくて、日中ぼーっとしてしまっているんだ。

1人で抱えて、つらかったね。



次のミスにつながりそうで心配だよ。

本当に苦労しているんだね。
でも、話してくれてありがとう。



誰にも言っていなかったから、話せてよかったよ。



市役所の職員が利用できる“こころの相談室”って知ってる？体調のことはもちろんだけど、職場環境のことも相談できるから、一度相談してみるといいんじゃないかな？実は僕も前の部署の時に相談したことがあるんだ。



ありがとう。そうしてみようかな。

第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座1】

～同僚からの相談編～ ○良い対応②



分からないなりに、頑張ってみたけれど、結局間違えて怒られたよ。食欲もだけど、うまく眠れなくて、日中ぼーっとしてしまっているんだ。

1人で抱えて、つらかったね。

○相手のつらい状況を認める

次のミスにつながりそうで心配だ。

本当に苦労しているんだね。
でも、話してくれてありがとう。

○傾聴・ねぎらい

誰にも言っていなかったから、話せてよかった。

市役所の職員が利用できる“こころの相談室”って知ってる？体調のことはもちろんだけど、職場環境のことも相談できるから、一度相談してみるといいんじゃないかな？実は僕も前の部署の時に相談したことがあるんだ。

○安心と情報を与える

ありがとう。そうしてみようかな。



第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座2】

～友達からの相談編～ ×悪い対応 ～友達から、悩み相談を受ける場面～



はあ... (表情が暗い)

どうしたの？ため息なんて珍しい。



私の人生はもう終わり。死のうかなくて。

そんな簡単に死ぬなんて言っちゃだめでしょ。

実は、離婚することになりそう。

え？あんなに仲良かったのに。何があるかわからないね。



私には夫しかいないのに...

悲しいとは思いますが、死んだってどうしようもないよ？
前向きなさいよ。



つらい。もうどうしようもない。どうすればいいの。



第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座2】

～友達からの相談編～ ×悪い対応



はあ... (表情が暗い)

どうしたの？ため息なんて珍しい。



私の人生はもう終わり。死のうかなくて。

○悩んでいる様子に気づく

そんな簡単に死ぬなんて言っちゃだめでしょ。

実は、離婚することになりそうで。

×否認
×価値観の押し付け



え？あんなに仲良かったのに。何があるかわからないね。

私には夫しかいないのに...

悲しいとは思いますが、死んだってどうしようもないよ？
前向きなさいよ。



つらい。もうどうしようもない。どうすればいいの？

×安易な励まし

第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座2】

～友達からの相談編～ ○良い対応①



はあ... (表情が暗い)

元気がないけど、何かあったの？



私の人生はもう終わり。死のうかなくて。

死にたいほどつらいことがあったのね。どうしてそう思ったの？



実は、離婚することになりそうなの。

そうだったんだ。大変だったね。何があったの？



夫の仕事が忙しくて、すれ違いになりがちで、全然話せてないの。
私、家族でいる意味がないように感じていて。

それはつらい状況だったね。
死んでしまいたいと思ったきっかけはあったの？



第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座2】

～友達からの相談編～ ○良い対応①



はあ... (表情が暗い)

元気がないけど、何かあったの？

○悩んでいる様子に気づく

私の人生はもう終わり。死のうかなくて。

死にたいほどつらいことがあったのね。どうしてそう思ったの？

実は、離婚することになりそうなの。

○自殺念慮の確認

そうだったんだ。大変だったね。何があったの？

夫の仕事が忙しくて、すれ違いになりがちで、全然話さなくて、
私、家族でいる意味がないように感じていて。

○否定しないで
一緒に考える

それはつらい状況だったね。
死んでしまいたいと思ったきっかけはあったの？



第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座2】

～友達からの相談編～ ○良い対応②



数日前に夫が楽しそうに女性と歩いているのを見てしまったの。
それで、私なんてもう必要ないんだって。

それで追い込まれていたのね。どうやって死ぬかまで考えたの？

具体的には考えてない。でも、私なんて必要とされていないから消えたいなって。こんなこと誰にも言えないし。

1人で悶々と考えて、つらかったね。
私に話してくれてありがとう。どうしていくのがいいか、
一緒に考えてみよう。

ありがとう。でも迷惑じゃ。

1人でつらい思いをさせる方が私も悲しいな。だから死にたくなるくらい
つらい時や、困ったことがあるときには、私に相談してほしいな。

分かった。ありがとう。



第3章 こころのサインに気づいたら【ワンポイント講座2】

～友達からの相談編～ ○良い対応②



数日前に夫が楽しそうに女性と歩いているのを見てしまったの。
それで、私なんてもう必要ないんだって。

それで追い込まれていたのね。どうやって死ぬかまで考えたの？

具体的には考えてない。でも、私なんて必
ら消えたいなって。こんなこと誰にも言えないし。

○自殺の計画性の確認

1人で悶々と考えて、つらかったね。
私に話してくれてありがとう。どうしていきのがいいか
一緒に考えてみよう。

○傾聴・ねぎらい
一緒に考える姿勢

ありがとう。でも迷惑じゃ。

1人でつらい思いをさせる方が私も悲しいな。だから死にたくなるくらい
つらい時や、困ったことがあるときには、私に相談してほしいな。

○自殺念慮出現時の対応

分かった。ありがとう。



- ▶ いかがでしたか？ 気になる場面はありましたか？
- ▶ ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。
- ▶ ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です。自身が健康でなければ、周囲の人の変化や、悩みに気がつく余力が持てません。
- ▶ 自身の健康にも目を向け、困った時にはひとりで抱えず、信頼できる人に相談しましょう。



私たちの困ったときの相談先（自殺対策リーフレットより抜粋）

ひとりで悩まず相談を・・・
|無|料|相|談|窓|口|の|ご|案|内|



**まずは、声をかけることから
始めてみませんか？**

Yamada-komori は悩んでいる人と繋がり
声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげる
船橋市人のことです。

気づき 相談や支援の
窓口は、誰にでも
開かれています。

気持ち 心と体の両方
も健康になる
ために。

つなぎ 専門的な
知識やスキルを
活かす。

見守り 誰かが助けを
求めているときに
気づく。

船 橋 市

精神的危機に直面し、死にたいほどの思いを抱く方
に寄り添いお話を伺います

千葉いのちの電話

●電話相談 ☎043-227-3900 365日 24時間

※当面時間変更があります。

●インターネットメール相談

<https://www.chiba-inochi.jp/> 365日 24時間

●対面相談 ☎043-222-4331 *要予約

受付時間 月～金 9:00～17:00（祝休日除）

産業カウンセラーによる相談

日本産業カウンセラー協会東関東支部

●千葉無料カウンセリング

（フェリスビル5階 船橋駅前総合窓口センター相談室、他）

☎043-243-3737 *要予約

受付時間 月～金 10:00～17:00（祝休日除）

●こころの電話相談室

☎04-7163-7830

受付時間 月・金 10:00～12:00

13:00～17:00（祝休日除）

この資料についての問い合わせ先

船橋市 地域保健課

〒273-8506 船橋市北本町1-16-55

TEL : 047-409-3274

FAX : 047-409-2914

※この研修の資料は「内閣府自殺対策推進室ゲートキーパー養成研修用テキスト第3版」を元に作成しています。
さらに詳しくお知りになりたい方は厚生労働省HP内「ゲートキーパー養成研修用テキスト第3版」をご参照下さい。