

# あなたの大切な人、こころが疲れていませんか？

～みんなの「生きる」を支え あしたへつなぐまち“かりや”～

☎ 保健センター (☎23-8877)

あなたの家族や友人、同僚など周りの人が悩みを抱えている様子なら、まずは優しく声を掛けてください。「あなたのことを心配している」という気持ちを伝えてあげてください。

## あなたの周りに悩んでいる人はいませんか？

以下の項目に当てはまる人は周りにいませんか。必要に応じて相談窓口があることを教えてあげてください。

- 「眠れない」とよく言うようになった
  - 食欲がなくなった
  - 体調不良の訴え(体の痛みや倦怠感)が多くなった
  - 表情が暗く、ぼんやりとすることが増えた
  - 集中力がなくなった
  - 遅刻、早退、欠勤(欠席)が多くなった
  - 周囲との交流を避けるようになった
  - 趣味やスポーツ、外出をしなくなった
  - 飲酒量が増えた
- など

## 相談窓口

保健センター ☎23-8877  
愛知いのちの電話協会 ☎052-931-4343  
よりそいホットライン ☎0120-279-338  
こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556

## SNS相談 (あいちこころのサポート相談)



▲Twitter



▲Facebook



▲LINE

## あなたにできる4つのポイント

### ① 気付き・声掛け

表情が暗い、交流を避けるようになった、遅刻や欠席(欠勤)が増えたなどはSOSのサインかもしれません。「どうしたの?」と声を掛けてみましょう。

### ② 話を聴く

誠実な態度でつらい気持ちを受け止めます。言葉にできない状態も受け止め、沈黙も共有しましょう。

### ③ つなぐ

悩みが深刻な時は、専門家の力が必要です。本人の意思を尊重しつつ、適切な専門機関につなげるよう、サポートしましょう。

### ④ 見守る

③の後も「いつでも相談してね」と見守っていることを伝えましょう。見守ってくれる人がいることは、大きな安心感につながります。

## あなたもゲートキーパーになりませんか？

こころの不調に気付き、声を掛け、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことを「ゲートキーパー」といいます。保健センターではゲートキーパー養成講座を行っています。☎ 電話で保健センターへ。

## こころの健康講演会「身近なあなたにできること」

～大切な人を支えるためのコミュニケーション術～

- 時 12月21日(火) 14時～15時30分
- 場 産業振興センター小ホール
- 内 「生きているのがつらい」と言われた時、どのようにしたらよいのか、心理カウンセラーから悩んでいる人への寄り添い方、対応方法を学びます。
- 講 宮崎勝博氏 (NPO法人コアカウンセリング支援協会理事長)
- 申 12月17日(金)までに、電話 (23-8877) で保健センターへ。



▲宮崎勝博氏