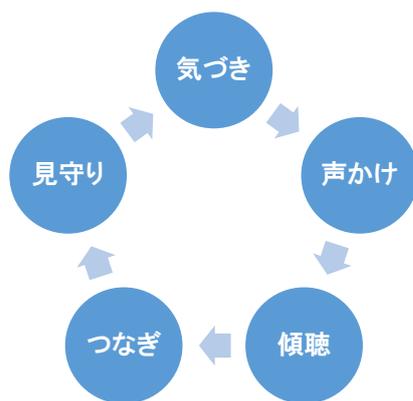


9月10日(水)～16日(火)は 自殺予防週間です

家族や周囲に悩んでいる人がいたらどうすればよいですか？

悩んでいる人の中には、「どうやって話をしたらよいか」「話をしたら相手に迷惑ではないか」と言い出すのをためられる方もいらっしゃいます。家族や周囲の方の様子が「いつもと違うな」と感じたら、「どうしたの?」と、まずは声をかけてあげてください。声をかけあうことにより、悩みや不安を和らげることができるかもしれません。また、悩んでいる人に寄り添い、丁寧に話を聴くことはこころの支えになるはずです。

※悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人をゲートキーパーと言います。



- ・相手の話にあいづちをうち、批判や否定をせず、聞き手が真剣に聴いているという姿勢が相手に伝わるのが大切です。
- ・相手のペースに合わせながら、相手の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。
- ・これまでの苦勞、気持ちを打ち明けてくれたことをねぎらいましょう。
- ・一緒に考えることが支援になります。
- ・聞き手ひとりで抱え込まず、専門機関の相談先があること知っておきましょう。

SOSに気づいたときには、あなたから声をかけてみませんか？
困ったときには相談の窓口があります。

・岐阜県精神保健福祉センター 電話 058-231-9724

月～金(祝日・年末年始を除く) 9:00～12:00、13:00～17:00

・こころのダイヤル119番 電話 058-233-0119

月～金(祝日・年末年始を除く) 10:00～12:00、13:00～16:00