

## こころの疲れ、たまっていますか？

3月は進学や就職などで環境が変化し、こころがざわめく時期です。あらためて、あなたのこころの声に耳を傾けてみましょう。

こころの苦しさや疲れは、学校や家庭、会社などでのトラブルや失敗などがきっかけで生じやすいので、身内や知り合いに話しづらいものです。こころと命を守る相談窓口では、人に言えない悩みやこころのモヤモヤなど、相談員が電話や面接でお話をうかがいます。また、電話や面接では話しづらい場合は、SNSでも相談できます。秘密は厳守します。



### こころの相談先窓口

◆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

◆自殺予防いのちの電話2026

「自殺予防いのちの電話フリーダイヤル連続168時間」を実施

電話 0120-783-556

3月10日(火) 8:00～3月17日(火) 8:00

◆こころのサポート相談

「ほっと♡ぎふ」(LINE相談窓口)

LINE サービス用 二次元コード

毎週日・月曜日 19:00～翌日3:00

※変更がある場合は、公式LINEアカウントでお知らせします。



◆SNS相談(厚生労働省)

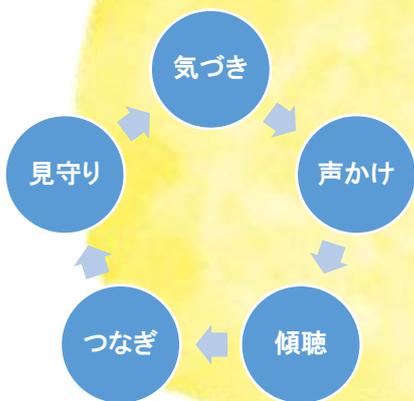
まもろうよ こころ



### 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？

悩んでいる人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行けばよいかわからない」等の状況。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。



#### <話を聴くときのポイント>

- ・温かみのある対応をしましょう。
- ・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てながら、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。