

たいせつな人を 支えるために出来ること

～3月は自殺対策強化月間です～

私たちの生活の中で、悩みやストレスは誰もが直面しうる問題です。
進学や就職、出産、引越し、介護などいろいろなことが、こころのバ
ランスをくずすきっかけとなります。
そこで、今回のテーマは「こころ」。
家族や友人、職場、地域…あなたの周りの人に目をむけてみましょう。
周囲の人のちょっとした変化に気づいたとき、私たちができることは
何でしょうか。STEP の順に温かな対応をしてみてくださいね。



飲酒量が増える。

表情が暗く、
回数が減り、元気がない。

体調不良の訴えが
多くなる。

**あなたの周りは大丈夫？
こんなサインに要注意!!**

周囲との交流を避け、
外出しなくなる。

仕事や家事の
能率が低下し、
ミスが増える。

STEP1 『気づく』

3月や4月は、環境の
変化などから、特に
『こころ』が乱れがち。

「〇〇さん、
最近なんだか日頃と
様子が違うな」と、
気づいてあげることが大切です。



普段と違う変化に
気づいてあげることが
大切なんだね。



STEP2 『声をかける』

「いつもと様子が
違うなあ」と
気づいたとき、
まずはどのように
声をかければいいのか？

なんだか元気がないけど、
ご飯はきちんと食べてる？

最近よく眠れてる？

最近忙しそうだね。
無理してない？

どこか体の調子が
悪いところもあるの？

睡眠や食欲、ストレス
と言った体の様子から
話を始めると、聴きやす
く、また、相手も答えや
すいですね。



STEP3 『話を聴く』

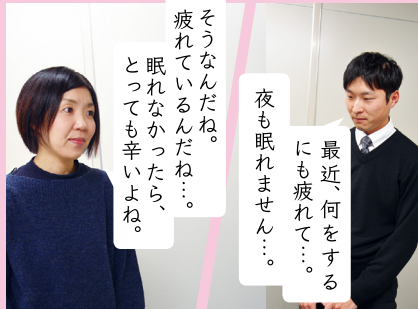


『話を聴く』ときは、
どんなことに
気をつけたいの？

ところで…



元気がないなあ…。
ちよつと話を
聴いてみようかな…。



そんなんだね。
疲れているんだね…。
眠れなかったら、
とっても辛いよね。

最近、何をする
にも疲れて…。
夜も眠れません…。



良い例



休憩室でちよつと
話を聞こうか？

ミスが続いたら、
不安になるよね。
話してくれて
ありがとう。

不安だらけで、
気持ちも休まらなくて…

仕事も、ミスばかり
してしまいます…

この人なら
話せそうだな…。



まずは、悩んでいる人の話をじっくり聞
きましょう。

「つらい」「不安」などの気持ちの部分
をしっかり受け止め、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝
えることで相手も安心して話すことができますね。



大丈夫!!

ごはん食べて、
よく寝たら、
すぐ元気になるよ!!



悪い例…

最近、何をするにも
疲れて…。
夜も眠れません…。



頑張ろうネ!

考えすぎは良くないよ～
きっと、何とかなるよ～。

これ以上
話せないな…

そうすね…。



「安易な励まし」や「勝手な
判断」「批判的な意見」は、悩み
が深い人にとって、つらさを
理解してもらえず、『これ以上話をしても
分かってもらえない』という気持ちにな
ってしまいます。

必要なときは、
相談機関に

つなげよう

名称・住所	電話番号・開設時間	(祝日・年末年始を除く)
防府市保健センター (鞠生町12-1)	☎24-2161 月～金曜 午前8時15分～午後5時	
市障害福祉課(寿町7-1)	☎25-2967 月～金曜 午前8時15分～午後5時	
山口健康福祉センター 防府支所(駅南町13-40)	☎22-3740 月～金曜 午前8時30分～午後5時15分	
山口いのちの電話相談	☎0836-22-4343 年中無休 午後4時30分～午後10時30分	

話を聴くときの3か条

- 悩んでいる人に向き合い、まずは話を聴こう。
- 相手の気持ちに共感し、
ねぎらいながら、じっくり聴こう。
- 良いか悪いかの判断をしたり、
批判せずに話を聴こう。



ココロぽっと サポーター講座

悩んでいる人に気づき、
心と命を守る『命の門番』の
ことを『ゲートキーパー』と

言い、市では『ココロぽっとサポーター(ココサポ)』
と呼んで普及しています。

『ココサポ講座』を3月18日(月)午後1時30分～、
保健センターで実施しますので、市広報2月15日号
13ページをご確認のうえ、下記へ申込みください。

問合せ 健やかほうふ21計画(第二次)推進委員会事務局【市保健センター・☎24-2161】