３月１日（水）～３１日（金）は

自殺対策強化月間です

家族や周囲に悩んでいる人がいたらどうすればいいですか？

悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいかわからない」等の状況に陥ることがあります。家族や周囲の方の様子が「いつもと違うな・・・」と、あなたが感じたら「どうかしたの？なんだが辛そうだけど」「良かったら話して」とその人の事を気にかけているというメッセージを伝えてください。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をゲートキーパーと言います。

●悩んでいる人に寄り添い、話を丁寧に聴くことは困難を抱えている人の大きな心の支えになります。

●やさしく声をかけてみましょう。

●温かみのある対応をしましょう。

●相手が体験したことや考えていること、感じていることにじっくりと耳を傾け相手のペースに合わせながら十分に聴きましょう。

●その人の気持ちに耳を傾けましょう。

●相手の話に相づちをうち、批判や否定をせず、真剣に聴いているという姿勢が、相手に伝わることを大切にしてください。

●気持ちを打ち明けてくれたことをねぎらい、心配している事を伝えましょう。一緒に考える事が支援となります。

●あなた一人で抱え込まないで、専門機関の相談先があることを伝えてください。

身近なあなたがゲートキーパーです。

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。

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）　９：００～１７：００

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

