

お元気ですか？



あなたのこころ



こころの問題は、プライベートなことと思われがちですが、

地域で取り組むことが重要です。

大切なことは、**気づき・聴き つなぎ 見守る** ことです。

今回は、家族・地域等周囲の人が取り組む**ポイント**を3つ紹介します。

はい！めた子さん ①



めたさんは、どんどん落ち込んでいってるみたいですね。どうしてあげたらいいのでしょうか？

ポイント 1



気づき・聴く



こころのサインに気づいて

なんとなくいつもと違うなあと思ったらそれは、こころのサインかも！

まずは声をかけましょう！

“どうしたの？”と声をかけることはとても大切です。声をかけて、『気にかけてるよ』『ひとりで悩まなくていいんだよ』というメッセージを伝えましょう。

相手の気持ちに耳を傾けましょう。

うなづいたり、「きついね」と気持ちを言葉にして伝えましょう。

ポイント 2



つなぐ



支援の輪につないでいきましょう。

聴いた悩みや問題を、ひとりまたは家族で抱え込まないことが大切です。悩みや問題を聴くことができたなら、身近な相談窓口や専門医療機関に相談しましょう。

身近な相談窓口（電話・来所相談に応じます。）

出水保健センター	63-2143
出水保健所	62-1636
一般の医療機関（かかりつけ医）	



専門医療機関

精神科・心療内科



ポイント 3



見守る



温かく見守りながら、支えていきましょう。

相談の場を紹介したからといってすぐに悩み・問題が解決するわけではありません。周囲もあせらずゆっくりと見守っていきましょう。

はい！めた子さん ②

<p>めた子さん どうしたの？</p> <p>何となく 疲れてなにも したくないの</p>	<p>きついなだね 苦しいだね！</p> <p>うん…</p>	<p>夜は眠れるの？</p> <p>うん… まあ</p>	<p>私でよければ 話を聴くよ！</p> <p>ありがとう！</p>
---	-------------------------------------	----------------------------------	--



めた子さんは、気持ちを受け止めてもらって、少し表情がよくなりました。



発行元 出水市役所 健康増進課 健康増進係

TEL63-2143 E-メール kenkou_c@city.izumi.kagoshima.jp