

まもろうよ こころ

身近な人の違和感。
それは悩みを抱えているサインかもしれません。

心配する気持ちを伝え、耳を傾け、温かく見守る。
互いに支え合う気持ちを持つことで守れる
暮らしと命があります。

松江保健所 相談先一覧



人は誰しものが落ち込むことがあります。
これを読んでいるあなたも時には落ち込むこともあるでしょうし、
もし、身近な人や大切な人が落ち込んでいたらとても心配になりますよね。
少しでも元気になってもらうために何かできないことがないか



松江圏域（松江市・安来市）
相談先一覧

でも何をしたらよいのかわからない
と悩んだことはありませんか？

そんな時は、勇気を出してまずはやさしく声をかけてみることから
はじめてみてはどうでしょうか。

出典：政府広報オンラインあなたもゲートキーパーに！
大切な人の悩みに気づく支える | 政府広報オンライン
出典：ゲートキーパーになろう！大人向け | 厚生労働省