

身近にいる人の心の不調に気づき 支えるためにできること

ステップ

1 身近な人の変化に気づく

あなたの身近な人にこんな変化はありませんか？

【からだの変化】

- 食欲がなさそう、最近やせた
- よく眠れていない様子
- 体調不良を訴えることが増えた など



【こころの変化】

- 悩んだり、疲れている様子がある
- 以前と比べ表情が暗く、元気がない
- イライラしている、落ち着きがない
- 悲観的な発言が増えた など

【行動の変化】

- 口数が減り、よく一人で考え込んでいる
- ミスが増える
- 集中力が続かず、効率が悪い
- 身なりにかまわなくなる
- 飲酒量が増える
- 人との交流を避けるようになる
- 話がまとまらない
- 決断に時間がかかる
- 遅刻、早退、欠勤が増える など

ステップ

2 気づいたら声をかける

悩み事は、なかなか自分からは打ち明けにくいもの。相手が話すきっかけを作しましょう。

声かけの例

- 「最近元気がないけど、どうかしたの？」
- 「何かあった？良ければ話を聞かせて。」
- 「疲れているようだけど、最近眠れている？」
- 「何か力になれることはない？」 など

ステップ

3 相手の気持ちに寄り添い、傾聴する

悩みを打ち明けられたら、これまでの苦勞をねぎらい、安心して話せる雰囲気をつくりましょう。相手が感じていること・考えていることは否定せずに、聴き役に徹しましょう。

- 「つらかったね」
- 「よく耐えてきたね」
- 「話をしてくれてありがとう」
- × 安易な激励 「がんばれ」「何とかなるよ」「元気出して」
- × 批判・否定 「考えすぎだよ」「辛いのはみんな同じだよ」
- × 一般論の押し付け 「命を粗末にしてはダメだ」

ステップ

4 適切な専門家につなぐ



悩みの内容に応じて、専門的な相談先につなぐことも有効な手段です。

専門的な相談先につないだ後も、「身近な相談者」としてサポートを継続しましょう。

裏面の相談先一覧
をご活用ください

心の健康 に関する 相談先

- 出雲保健所 0853-21-1653 ※月2回精神科医師による心の健康相談を実施(予約制)
- 出雲市 健康増進課 0853-21-6976 福祉推進課 0853-21-6905
- 各行政センター市民サービス課 (平田) 0853-63-5780 (佐田) 0853-84-0118 (多伎) 0853-86-3111 (湖陵) 0853-43-1215 (大社) 0853-53-3116 (斐川) 0853-73-9112

令和3年10月作成

【作成】出雲圏域精神保健福祉協議会自死総合対策に関する部会(出雲圏域自死総合対策連絡会) / 出雲市自死対策検討委員会
出雲圏域健康長寿しまね推進会議 こころの分科会

【事務局】島根県出雲保健所心の健康支援課(☎0853-21-1653) 出雲市役所健康増進課(☎0853-21-6976)

