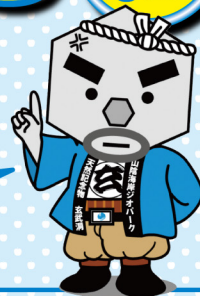


つながるわ ささえるわ

大切な人の悩みに気づいてください。
 ~まずは、声をかけあうことから始めてみませんか?~



豊岡市マスコット・玄さん

みんなで少しでも自殺を予防できるヒント

- ①気づき ②傾聴 ③つながぎ ④見守りでまとめ、紹介するぞ!

①気づき



家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

変化に気づいたら、「眠れていますか?」など、自分にできる声かけをしましょう。



②傾聴(けいちよう)



本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したりは逆効果。本人の気持ちを尊重し共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

③つながぎ



豊岡市マスコット
オーちゃん



豊岡市マスコット
玄さん



豊岡市マスコット
ちゃん

④見守り

早めに専門家に相談するよう促す

心の病気や社会・経済的な問題等を抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関等の専門家への相談につなげましょう。



温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

身体やこころの健康状態について自然な雰囲気ですべてを話して、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。



イラスト:細川貂々

あなたのこころは元気ですか?「最近、よく眠れない」などの症状はありませんか?

- 最近のあなたのご様子についてお伺いします。次の質問を読んで、「はい」「いいえ」のうち、あてはまる方に○印をつけて下さい。

1	毎日の生活が充実していますか?	はい	いいえ
2	これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできていますか?	はい	いいえ
3	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられますか?	はい	いいえ
4	自分は役に立つ人間だと考えることができますか?	はい	いいえ
5	わけもなく疲れたような感じがしますか?	はい	いいえ
6	死について何度も考えることがありますか?	はい	いいえ
7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがありますか?	はい	いいえ

- 1~5のうち2項目以上で赤い欄に○がある場合、または6~7のうち1項目以上に赤い欄に○がある場合は危険信号。1人で抱え込まずにまずはご相談下さい。

(兵庫県うつ部会監修)

