

話を聞いてもらった。

心が少し落ち着いた。

知らせてほしい、心の SOS。



「疲れたな」「もう頑張れない」
そう感じていませんか？
仕事や人間関係で、心がいっぱいになることが あります。

つらい時は、ひとりで抱え込まないでください。
「休むこと」「誰かに頼ること」は、決して悪いことではありません。
少し立ち止まって、あなたの気持ちを話してみませんか。

【もし、あなたが今つらいなら】

助けを求めることは、決して恥ずかしいことではありません。あなたは SOS を出していいのです。家族、友人、職場の人…信頼できる人に「今、つらいんだ」と伝えてみましょう。話す相手がいないければ、下記の相談窓口を参考にしてください。

●悩みがある方・困っている方の相談先

【豊岡市】

「もしもし電話健康相談」☎22-7700（平日9：00～17：00）
「こころのケア相談」「こころの相談室」☎21-9095（要予約）



※豊岡市ホームページ

【兵庫県】

兵庫県のちと心のサポートダイヤル ☎078-382-3566
（月～金18：00～翌8：30、土・日・祝24時間）

【厚生労働省】

#いのち SOS 0120-061-338（フリーダイヤル・無料）
月～日00：00～24：00（毎日24時間）



※厚生労働省ホームページ
まもろうよこころ

【大切な人の SOS に気づくために】

「ゲートキーパー」を知っていますか？

ゲートキーパーは、

「困っている人に気づき、声をかけ、話を聞いて、そっと支える人」のことです。
特別な資格はいりません。



＜こんなサインが出ていませんか？＞

- ☐ いつもと比べて、元気がない
- ☐ 笑顔が少なく、話しかけても反応が薄い
- ☐ 仕事でミスが増えたり、集中できない様子
- ☐ 「疲れた」「死にたい」といった言葉を聞く

＜あなたにできること＞

- ♥ 「最近、どう？」と、やさしく声をかける。
- ♥ 心配していることを、ストレートに伝えましょう。
- ♥ じっくり、話を聞く。
- ♥ 相手の気持ちを否定せず、寄り添いましょう。
必要な時は、一緒に相談できる場所を探してみましょう。



9月10日～16日は「自殺予防週間」です。
この期間は、みんなで心の健康について考える大切な一週間です。
誰もがかけがえのない存在です。
あなたの命、周りの大切な人の命を守るために、
一緒にできることから始めましょう。

