

# こころのSOSサイン

あなたの身近に悩みや問題を一人で抱え込んで、思いつめて  
いる人はいませんか。過度なストレス状態が続くと、心の病を  
引き起こすかもしれません。大切な人をみんなで支え、守るた  
めに、あなたにもできる4つのことを始めましょう。

はつらつ健康課 ☎32-7200



## ステップ1 気づく

あなたの周りにこんな様子  
の人は居ませんか。

○突然泣き出したり、イライ  
ラを爆発させるなど、感情  
が不安定

○これまで関心があったこと  
に対して興味を失ったよう  
に見える

○職場を無断欠勤したり、行方  
がわからなくなったりする

○交際が減り、引きこもりが  
ちになった



## ステップ2 話を聴く

本人の気持ちや言葉を尊重  
しましょう。善悪の評価や助  
言は必要ありません。相手の  
辛い気持ちを受け止めましょ  
う。

- ・心配していることを伝える
- ・悩みを真剣に受け止める
- ・相手の気持ちに寄り添う
- ・ねぎらいの言葉をかける

- ・話をそらす
- ・相手の言い分を否定する
- ・一方的に説得する
- ・安易な解決策を提案する
- ・単に励ます

## ステップ3 つなぐ

早めに専門家  
などに相談する  
ように促しま  
しょう。



最近では悩みや問題が複雑化  
しています。専門家に相談す  
ることで、具体的な解決策が  
見つかるかもしれません。相  
談窓口もたくさんありますの  
で、相談者へ情報を提供しま  
しょう。保健センターでも相  
談を行っています。

## ステップ4 見守る

温かく寄り添いながら、  
じっくりと見守りましょう。  
専門家につないだからすぐ  
に解決ということはありません。  
一見元気になったように  
見えても、悩みや問題は単純  
ではありません。本人が完全  
に乗り越えるまで、しっかりと  
見守りましょう。

## ご利用ください 相談窓口

### こころの健康相談

心理士が本人と家族に寄り  
添い、無料で相談を受けま  
す。

とき 第2木曜日の午前と  
第4月曜日の午後(要予約)

※日程は毎月市民カレンダーに掲載

ところ 市保健センター

申込み・問合せ はつらつ健  
康課 ☎32-7200

### その他の相談機関

○八代保健所  
☎333229

相談日など、詳細

はお尋ねください(要予約)

※精神科医師による無料相談も行っ  
ています。

※日程は毎月市民カレンダーに掲載

○県精神保健福祉センター

☎096-1386-1166

○熊本こころの電話

☎096-1285-6688

○熊本のちの電話

☎096-1353-4343

※毎月10日はフリーダイヤル

☎0120-1738-1556



## ゲートキーパー あなたも命の門番宣言 ~ ゲートキーパー 養成講座 ~

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなぎ、見守る人  
のこころです。下記日程で養成講座を開催します。あなたにできることを一緒に考えましょう。

日時 9月26日(金) 午前9時30分~11時30分  
場所 市保健センター(高下西町1726-5)  
募集人数 先着20人  
料金 無料  
申込み・問合せ はつらつ健康課 ☎32-7200

