

誰か助けて((SOS!))

最近の妻はいつもぼんやりとしていて、どこか様子がおかしい。子どもも心配しているけど、妻からは何も話してくれない。妻の力になりたいけど、どうしたらいいんだろう。

ナゴヤ コマルくん

いつもと違う様子を感じたら、まずは声を掛けましょう。



自分から悩みを打ち明けるのは勇気が必要です。「悩みを相談していいんだ」と思えるようなきっかけを作りましょう。

相手の気持ちに寄り添い、じっくりと話を聞くことが大切です。



悩みを打ち明けられたときは、まずは共感し、気持ちをそのまま受け止めましょう。その際、うなずきや相づちで真剣に聴いている姿勢を伝えることも大切です。

声の掛け方や話の聞き方のポイントなど、ゲートキーパー研修動画で詳しく紹介しています。ぜひご覧ください！

悩みが深刻な場合は、医療機関や相談窓口を頼りましょう。



専門の相談窓口などにつないだ後も、あなたが「気に掛けている」ことを伝え、温かい気持ちで見守ってていきましょう。

「こころの絆創膏」
ユーチューブ
YouTubeチャンネルはこちら→



悩みを抱えているあなたへ

人に迷惑をかけたくないという気持ちが強い人ほど、悩みを一人で抱えてしまいがちです。もしも周りの人に相談することが難しい場合は、相談窓口を利用してみませんか？

こころの健康(夜間・土日)無料相談 家族による相談も可能です

精神科医などによる面接相談を実施(要予約)。まずは気軽にご相談ください。

- 電話相談 ☎ 962-9002
(祝休日を除く毎日 午前9:00～午後9:00)
- LINE相談 祝休日を除く木曜・日曜 午後4:00～9:00

LINE相談はこちら→

さまざまな悩みに関する相談窓口や相談方法がわかります

ウェブサイト「こころの絆創膏」では、悩みに応じた約190の相談機関やうつ病に関する知識、精神科医療に関する情報を掲載しています。



「こころの絆創膏アプリ」では、相談機関の検索の他、うつ病やストレス度合いのセルフチェックもできます。このアプリを活用し、こころの健康づくりをはじめましょう。



ダウンロードなど詳しくはこちら→