

～あなたの声かけで救われる人がいます～

春は環境の変化が多い時期です。また気候の変化により体調面の不調も起こりやすいです。

身近な人が、気分が落ち込んで元気がなくなったり、イライラして怒りっぽくなったりと“いつもと様子が違う”と感じた時は、「調子はどう?」「元気がないように思うけど、何かあったの?」など、声をかけて話を聞いてあげてください。話すことで気持ちが楽になったり、サポートのきっかけになることがあります。次の4つの行動を心がけましょう。

気づき

・何か悩みがありそうだな…体調が悪そうだな…眠れていなさそう…と気づいたら心配していることを伝えましょう。

聴く

・体調のことを切り口に、一言声をかけてみてください。話に耳を傾け、つらい心境を聴きましょう。

つなぐ

・必要に応じて相談機関につなぎましょう。

見守る

・相談機関につないだ後も、温かく寄り添いサポートしましょう。
・気にかけているメッセージを伝えましょう。
・1人ではなく、チームを組んで見守りましょう。

『こころの体温計』でセルフチェック

パソコン、スマートフォンから簡単に自分のストレス度や落ち込み度などがチェックできます



ひとりで抱え込まないで相談してください



電話で相談しづらい時は!

SNS やチャットでの相談を受ける団体紹介はこちらから



※厚生労働省の公式YouTubeからゲートキーパーに関する動画を視聴できます。

こころのサインに気づいたら

検索

問合せ=保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)

市公式LINEの友だち登録をお願いします

市からのお知らせをLINEでお届けします。ぜひ下記QRから友だち登録をお願いします。



受信設定を登録することで、欲しい情報、興味のある情報を選んで受け取ることができます。

市公式Facebook・Instagram

こおりやまフォトライターが楽しいイベント、おすすめショップ・スポット、輝いている人など、郡山のイイところを発信しています。



KORIYAMA_PHOTO_WRITER