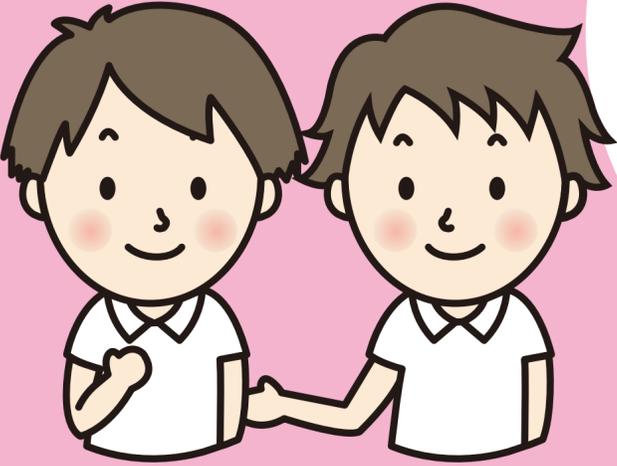




支え合う 温かい手が すぐ側に

大切な人を
自殺で
失わないために
私たちができること



内灘町

気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

家族や仲間の発言・行動・体調の変化に敏感になり、相手の周りへのサインになるべく早く気づきましょう。

変化に気づいたら、「眠れていますか？」など、自分に出来る声かけをしていきましょう。



傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

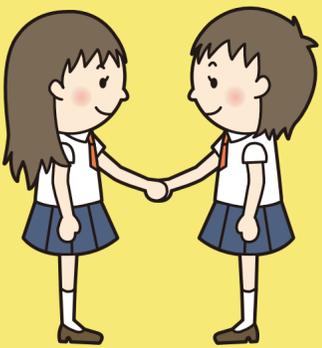
相手の気持ちを否定したり、励ましをすると逆効果。気持ちを尊重・共感した上で、相手を大切に思う気持ちを伝えましょう。

悩みを話してくれたら、時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。



つなぎ 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なら、本人に理解のある家族、友人などのキーパーソンと連携して、専門家への相談につなげましょう。



見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

身体や心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。

必要に応じ、キーパーソンと連携をとり、専門家に情報を提供しましょう。



石川県こころの健康や病気に関する相談

こころの健康センター

076-238-5750
月～金曜日(祝日等を除く)
8時30分～17時15分

石川中央保健福祉センター

076-275-2250
月～金曜日(祝日等を除く)
8時30分～17時45分

こころの相談ダイヤル

076-237-2700
365日 24時間

内灘町役場 町民福祉部 福祉課

TEL. 076-286-6703 FAX. 076-286-6704