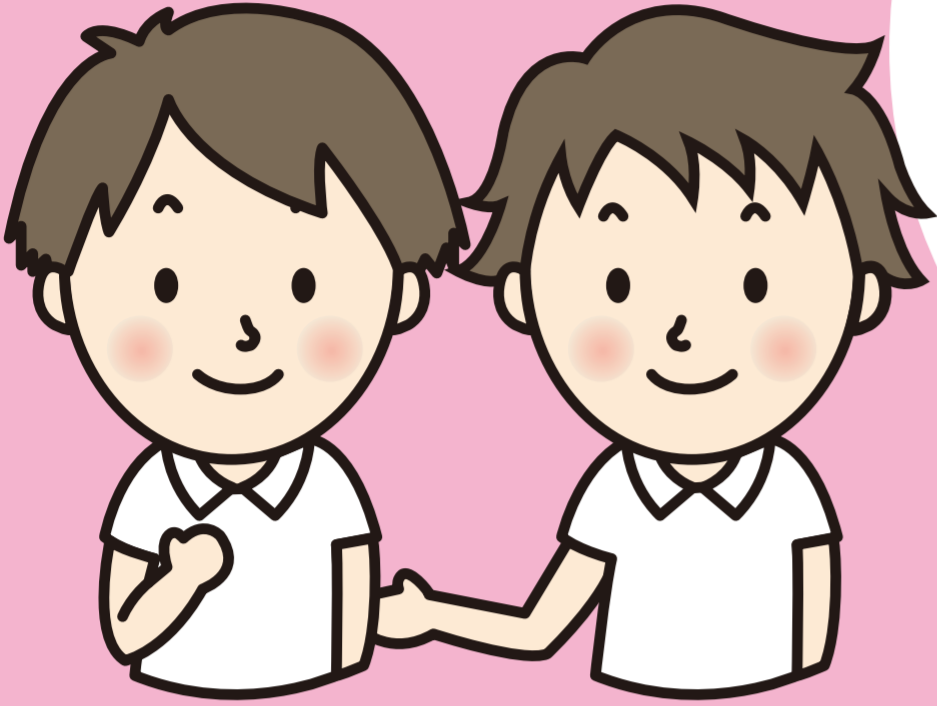




中部9県1市 自殺予防統一標語

# 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。



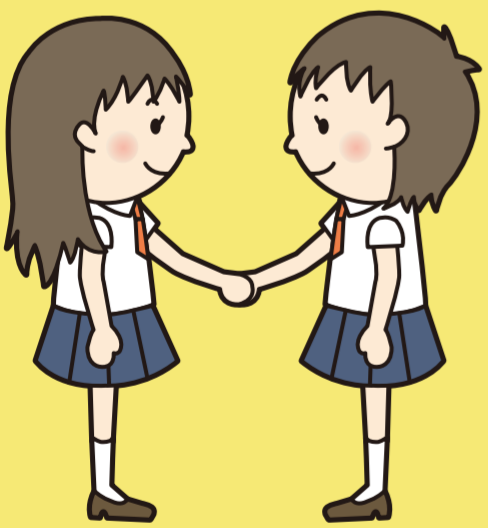
## 傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

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