

変化に気付いたら「声掛け」を

私たちは、ひきこもりや不登校など心に悩みがある方が少しずつ自信を取り戻し、自立した生活を送ることができるよう支援を行っています。相談者から相談を受けるときは、相手の意向をくみながら、尊重することを前提に話を聞いています。その際、相手の話を否定することのないよう心掛けています。また、必ずねざらいの言葉を掛け、「一人ではない」ことを伝えています。現在、専門機関に相談窓口が設置されていますが、自分から連絡し、SOSを出すことは中々難しいと思います。そのため、私たちが「いつもと違う行動、違う表情」など些細なことでも、周りの変化に気付いたら、声を掛けることで自殺防止につながります。ぜひ、自信を持って「どうしましたか」「何かありましたか」と一声掛けてください。



特定非営利活動法人
にりん舎
代表 田口泰大さん
【活動内容】
ひきこもり者など心に悩みがある方への自立支援
【電話番号】
080-6570-1734

支えよう産後のお母さん

産後は、出産によるホルモン分泌の急激な変化や育児中心の生活の変化などにより、精神的に負担のかかる時期です。一般的に、母体が妊娠前の状態に戻るまでに約6～8週間かかるかとされています。産後のお母さんは赤ちゃんの世話に追われ、自分のことを後回しにしてしまいがちです。家事や育児は産後のお母さん一人に任せるのではなく、家族で分担し、心配事があれば専門家へ相談するなど、産後のお母さんを支えましょう。

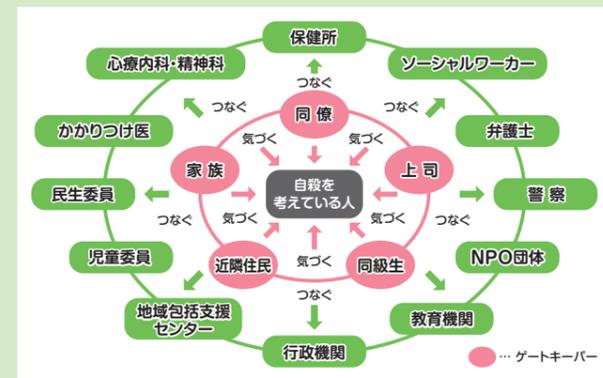


つなぐ

早めに専門家へ 情報提供をしましょう

相談機関へつなぐためには、まず私たちが相談窓口を知っておく必要があります。さまざまな相談機関がありますので、相手の話を丁寧に聴き、その状況に応じて情報提供しましょう。

一人で相談機関を訪れることが不安な人もいます。その場合は、相手の理解を得た上で、直接相談機関に連絡をして具体的な日程を設定し、できる限り一緒に訪れましょう。



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

相手の変化に気づき、声を掛け、話を聴き、相談機関へつなぐことを繰り返すことが、見守ることになります。見守ることは、相手が「自分のことを気にかけてくれている人がいる」と実感してもらえるような関わりです。相談機関につないでも、すぐに元気になるわけではありません。相談機関につないだ後も、必要があれば相談に乗ることを伝え、今までどおり温かく見守りましょう。

- これまでと変わらない距離感で寄り添う
「悩みがあればいつでも話してね」「悩みがあれば一緒に考えよう」
- × 距離を置いたり、焦らせたりしない
「忙しくて相談には乗れないけど、早く元気になってね」

気づき

家族や仲間の変化に気付いて 声を掛けましょう

大切な人の様子がいつもと違う場合、「もしかしたら悩みを抱えていないか」という視点を持ち、声を掛けることが大切です。声掛けは、ごく自然に睡眠について尋ねると良いといわれています。

- (例) ・「夜はよく眠れていますか」
・「眠れないのはいつ頃からですか」
不眠が2週間以上続いている場合は、専門機関へ相談するよう促しましょう。

いつもと違うサイン

遅刻・欠勤: 遅刻や早退、欠勤が増えた。
ミスの増加: ミスや事故が増えた。
仕事の能率: 判断力の低下、仕事の能率の低下が見られる。
会話: 周囲との会話が減った、昼食などでも一人でいることが多くなった、口数が減った。
表情: 表情が暗い、元気がない、顔色が悪い。
身体症状: 頭重感、頭痛、めまい、微熱、吐き気などの訴えがあった。
日常生活: 新聞やテレビを見なくなった。人との接触を避けるようになった。
引用: 厚生労働省「こころの耳」

傾聴

本人の気持ちを尊重し、 耳を傾けましょう

相手の話を聴くときは、耳を傾け、その言葉と気持ちを受け止めることが大切です。また、相手の感情に共感、支持するよう心掛けましょう。安易に励ましたり、話題を逸らしたりすると、かえって不快な気持ちにさせてしまいます。十分に話を聴いた後は、必ず「話してくれてありがとうございます」「大変でしたね」などのねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

「聴く」ための5つのポイント!

- ・ 話しやすい雰囲気をつくる
- ・ 先入観を持たずに聴く
- ・ 質問をできるだけ控える
- ・ 相手の発言をじっくり待つ
- ・ 勝手な解釈や評価、批評はやめる



大切な人の命を
守るために
私たちができること

平成28年に厚生労働省が実施した「自殺対策に関する意識調査」によると、自殺をしたいと思つたことがある人の約3割が「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」と回答しています。悩んでいる人に気持ち、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを「ゲートキーパー(命の門番)」といえます。特別な資格は必要なく、誰もがなることができます。ストレスの多い現代社会において、学校、職場、地域などいろいろな面で悩みを抱え込んでしまい、上手に解消できない人が多くなっています。特に、夏休みなどの長期休業明けには、10歳代の心の不調や自殺リスクが高まることから、周りにいる身近な人が、早く悩みに気付く、支援することが重要です。あなたの周りの大切な人に悩みを抱えている人がいたらそっと寄り添ってください。その声掛けがゲートキーパーへの第一歩につながります。