

こころの健康相談室

～あなたと、あなたの大切な人の
命を守るために！～

市では、皆さんがこころ豊かに暮らせるように、「こころの健康相談室」を開設しました！

☎ 0800-800-5077

- ◆場 所：いすみ市大原10033-1
(特定非営利活動法人 ひなたぼっこ)
- ◆面接相談：月曜日、木曜日 ※電話予約が必要です
- ◆電話相談：24時間
- ◆相談料：無料



あなたの悩み、不安感、つらさなどを一人で抱え込まずに、気軽に「こころの健康相談室」で話してみてください。

まずは声をかけましょう

こころのサインに気付いたら、まずはひと声かけてみましょう。こころの不調は本人が自覚しづらく、そのままさらに無理を重ねてしまうことがあります。また、声をかけることで、「あなたは決してひとりではない」ということを理解してもらいましょう。

声をかけるときは「具合は悪くない?」「眠れている?」と身体面を心配する言い方のほうが、比較的抵抗感が少ないようです。

傾聴しましょう

相手に声をかけて話ができるようになったら、時間をかけて、しっかりと悩みに耳を傾けましょう。つらい気持ちを抱えている人にとって「いつも温かく見守られている」という安心感は何よりも必要です。話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したりと表面的な励ましをすることは逆効果です。話を聞いたら、「大変だったね」とねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

専門家に相談しましょう

いすみ市では「こころの健康相談室」を開設して相談をお受けしています。秘密は厳守します。あなたのつらさや、近くに悩んでいる人がいたら、気軽に相談しましょう。

見逃さないで！ 心のサイン 下記の事項にあてはまるものがあれば早めの対応が必要です。

あなたについて

- 理由もなく悲しい、憂うつな気分になる
- 何にも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすい、元気が出ない
- 何もする気がしない
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- 今まで楽しんでやれていたことが、楽しめない
- なかなか寝付けない、夜中に目が覚め眠れない

あなたの大切な人について

- 表情が暗く、元気がない
- 体調不良を訴えることが増えた
- 人づきあいを避けるようになった
- 遅刻や欠勤をするようになった
- 今までやっていた趣味やスポーツをしなくなった
- 外出をしなくなった
- 飲酒量が増えた
- 1日のうち、朝方に調子がすぐれない様子である