

あなたの 気持ちのモヤモヤ 話してみませんか



夏休みも終わりが近づき、学校が再開することに
なんとなく不安を感じたり、悩みを抱えたりしていませんか。
不安や悩みが大きいときや長く続くときは、心や体に影響が出ることがあります。
一人で抱え込まず、あなたの気持ちを聞かせてください。

問合せ 障害者福祉課こころの健康推進係 ☎内線2695

身近な人が 悩んでいる ときは

お子さんや友人等、身近な人が「悩んでいる」「いつもと様子がちがう」と思ったら、まずは声をかけることが大切です。あなたの「気づき」や行動が、大切な人の支えになります。

「気づく」

普段とは違う様子に気づいたら、ひと言声をかけてください。

「話を聴く」

相手の気持ちを受け止め、じっくり話を聴いてください。

「つなげる」

一人で不安や心配事を抱え込まずに、相談できる窓口があることを伝えてください。または、2面の窓口につながってください。

「支える」

支援が途切れないように、関係機関とともに連携して支えましょう。