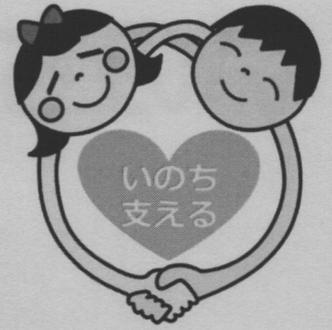


仕事とこころ



「いのち」支える！

町田市主催

無料

総合相談会

どこに相談したらいいかわからない…

相談していいかどうか分からない…

相談会では、「悩み」の解決の糸口を一緒に探すため、

精神保健福祉士 弁護士 や ハローワーク相談員 社会福祉士 保健師

などの行政職員等が相談に応じます。

申請・手続の助言を行い、具体的な申請や手続きは関係機関や行政の担当窓口などをご案内します。

ご家族・ご友人のご相談もできます。

匿名相談可能
個人情報厳守

申込不要
直接会場へ

ひとりで抱えこまないで、一緒に考えませんか？

日時：2017年 **9月14日(木)**

11時~16時 (受付開始予定 10:45
受付終了 15:15)

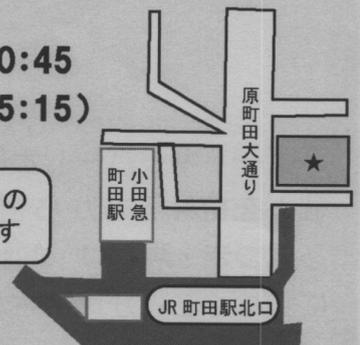
会場：町田市生涯学習センター 視聴覚室・学習室

(町田市原町田6-8-1 町田センタービル6階 ※右図★)

※JR町田駅北口から徒歩約3分 ※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

※混雑状況により、お待ちいただく場合や相談に応じることが難しい場合があります。

109MACHIDAの
ある建物です



お問い合わせ：町田市保健所健康推進課(電話 042-724-4236)

いのち支えるゲートキーパー

気づき

家族や仲間の変化に気づいて 声をかける

大切な人の様子がいつもと違う…
眠れない、食欲がない、口数が少なくなった…

うつ、借金、過重労働、配置転換、
死別体験、昇進、出産、引っ越し

といった生活上の変化によるもの
かもしれません。

傾聴

本人の気持ちを尊重し 耳を傾ける

話せる環境をつくりましょう。
心配していることを伝えましょう。
声色や表情も含めて「聴く」姿勢が大切です。

- 「大変でしたね」「辛かったですね」
「よく打ち明けてくれましたね」
- ×「頑張って」「逃げてはダメ」
「自殺はいけない」

一歩勇気を出して 声をかける

声かけに悩んだら…

- *「眠れてる？」
- *「どうしたの？辛そうだけど…。」
- *「なんだか元気がないけれど大丈夫？」
- *「何か力になれることはない？」

様子が“いつもと違う人”がいるとき…
まずは「声かけ」が重要です。

早めに専門家に 相談するよう促す

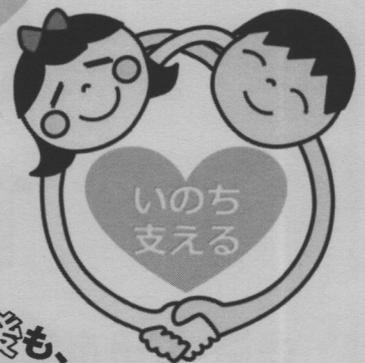
十分に受け止めたうえで、本人の抱える問題に
応じて適切な相談・支援機関につながります。

相談・支援機関につなぐ際は、無理に勧めず、
相手のペースに合わせて気長に支援をします。

紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供
しましょう。

声かけ

つながぎ



つないだ後も、
温かく寄り添いながら、
じっくりと見守りましょう

「ゲートキーパー」とは…

悩みを抱える方から相談された際や周囲に対す
る気づき・声かけ・傾聴を通じ、適切な相談機関
につなぐことが期待される人のことです。