

# ゲートキーパーの役割

気づく

家族や仲間の「いつもと違う様子」に気づく

眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、大切な人の様子が

**いつもと違う場合…**



もしかしたら、悩みを抱えているかもしれません。

生活などの“変化”は悩みの大きな要因となります。

一見、他人には幸せそうに見えることも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

声かけ

大切な人が悩んでいることに気づいたら、  
一歩勇気を出して声をかけてみませんか？

心配している気持ちを伝えます。

眠れていますか？

何か力になれることはない？

どうしたの？なんだか辛そうだけど…

元気なさそうだから心配しているよ。

何か悩んでる？よかったら、話して。

