

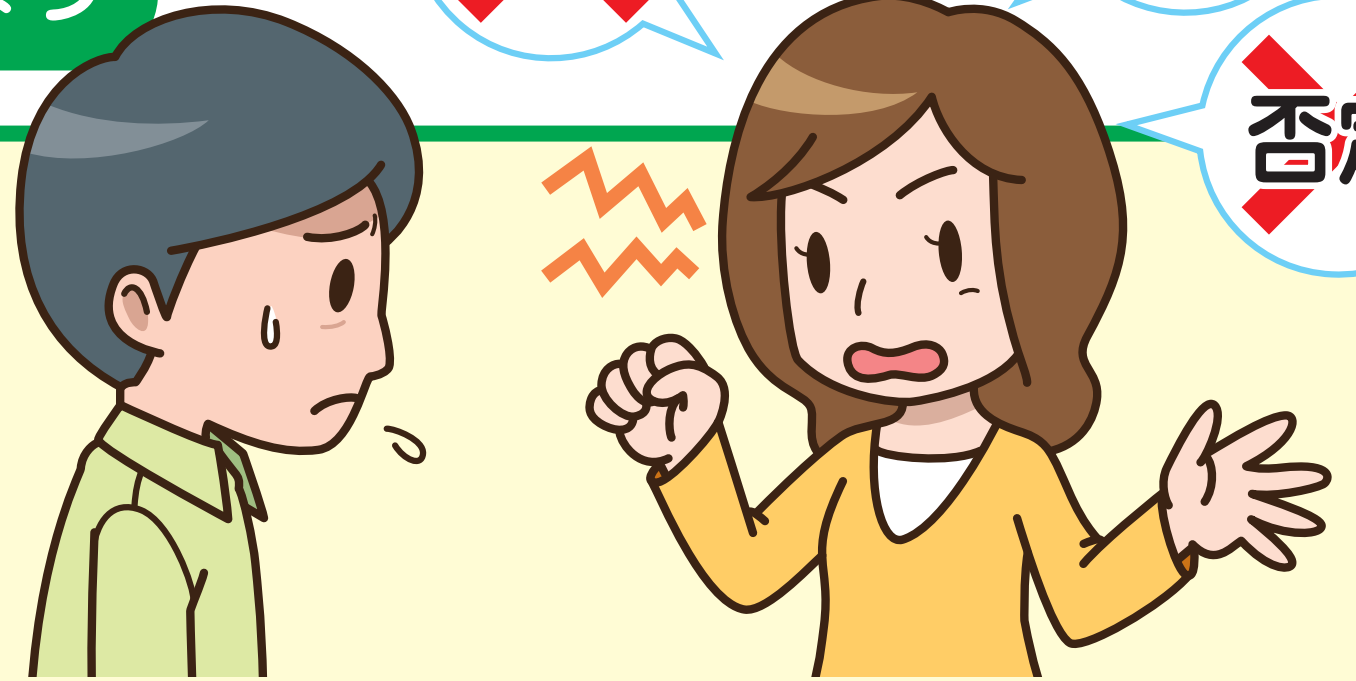
聴く

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう



- まずは、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。
- 悩みを真剣な態度で受けとめましょう。
- 相手の感情を否定せず尊重して誠実に対応しましょう。
- 話を聞いたら、「話してくれてありがとう」「大変でしたね」「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

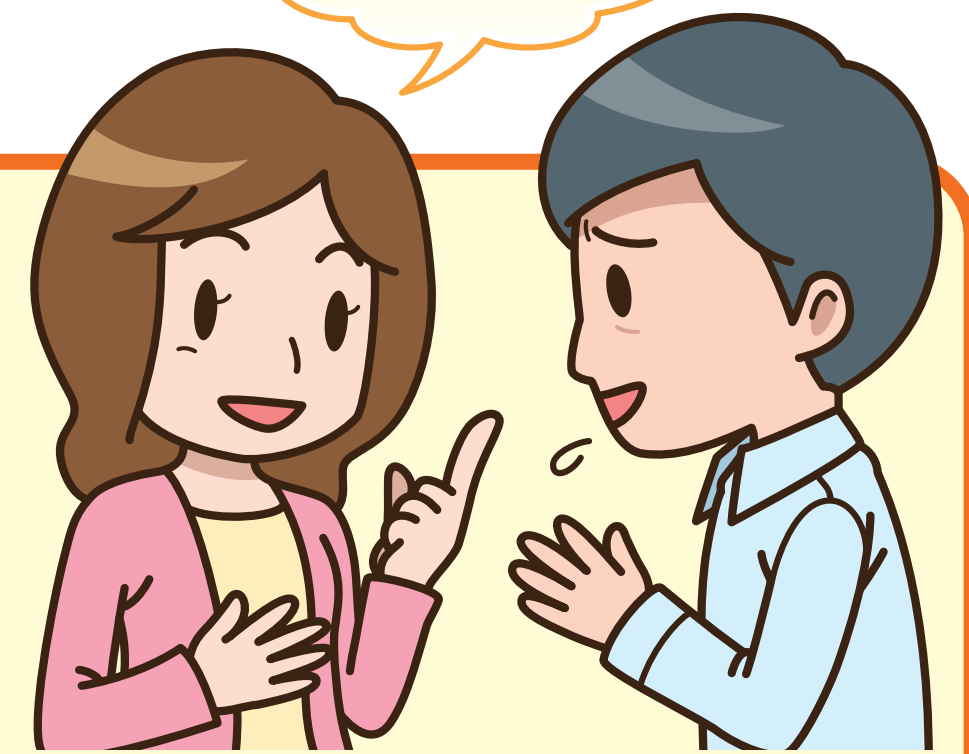


つなぐ

問題に合った相談機関を紹介する



- うつ病の可能性がある場合は、自殺のリスクが高く、より丁寧なつながりが必要です。
- 紹介する場合は、相談者に丁寧に情報提供しましょう。
(機関名、担当者名、連絡先、対応可能な時間など)
- 可能であれば、相談者の了承を得たうえで先に紹介先に連絡を入れ、概要を伝えておくとスムーズに進みやすいです。



見守る

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- 相談機関につながった後も、「心配している」こと、必要があれば、今後も相談にのることを伝えましょう。
- 今までどおり、自然な雰囲気ですべて声をかけたり、温かく見守りましょう。

