

見逃さないで!

今、気にかけて健康のコト

こころの「SOSサイン」

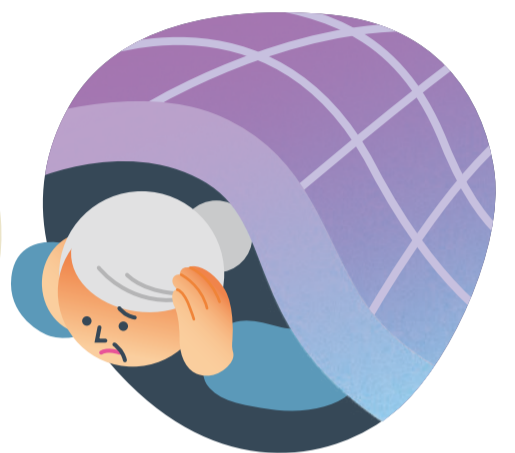
1つでも当てはまったら、ストレスのサインかも…

眠れない/眠り過ぎる

食欲がない/食べ過ぎる

頭やお腹が痛い

誰にも会いたくない



興味が湧かない、楽しいことが無い

すぐイライラする、焦る

集中できない



●好きなことをする ●体を動かす ●おいしいものを食べる ●ゆっくり寝るなどがストレスの解消に効果的です

あなたの周りにSOSを出している人はいませんか?

いつもと違う様子や、行動の変化が気になったらまず声をかけてみるのがその人の助けになるかもしれません。身近にいる方のこころのサインに気づき、話を聴いて必要に応じて支援につなげて見守る人を「ゲートキーパー」といいます。特別な資格は必要なく、誰でもゲートキーパーになることができます。

ゲートキーパーの役割

気づく

周りの人の変化に気づいて、声をかける

受け止める

相手の気持ちを尊重しながら、話に耳を傾ける

つなぐ

早めに専門機関への相談を促し、支援につなげる

見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

ゲートキーパーの知識を学びませんか?

ゲートキーパー養成講座(事前予約制)
いつもと違う様子に気づいたら、どのように対応したら良いでしょうか。「東京自殺防止センター」の電話相談員の経験を持つ講師を招き、ロールプレイで体験していただきます。

対 区内在住の方、区内相談機関の職員

日 6月23日(火)午後1時30分～4時

会 消費者生活センター

申 5月1日～6月16日に

問合先へ電話。電子申請も可



自分なりの工夫を続けても、こころの不調が2週間以上続く時は、早めに周囲の人や専門機関へ相談しましょう

相談はコチラ



問 健康づくり課健康づくり担当 TEL 5744-1683 FAX 5744-1523