

# “ひとりじゃないよ。その悩みをうちあけて”

あなたの大切な人の様子が“いつもと違う”とき・・・

- 「眠れない」「食欲がない」「口数が少なくなった」など、“いつもと違う”場合
- 一見、他人には幸せそうに見えることでも、生活等の「変化」は、本人にとって悩みの引き金になる場合があります。



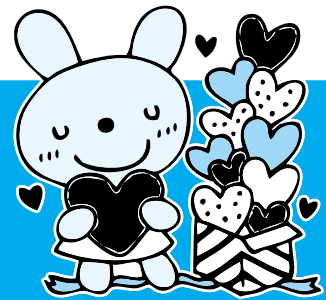
もしかしたら、悩みを抱えていませんか？

「あれ、いつもと様子が違う」「なにか悩みがありそう」など、気になるサインに気づいたら…

まずは「声かけ」が重要です

どう声かけをしたら良いか悩んだら…

- 眠れてますか？
- どうしたの？なんだか辛そうだけど…。
- どうしたの？何を悩んでいるの？よかったら、話して。
- 元気なさそうだから心配してたんだ…。



(参考：「誰でもゲートキーパー手帳」厚生労働省  
「守ろう大切ないのち ゲートキーパーのためのテキスト」長野県精神保健福祉センター・長野県自殺対策推進センター)

**【あなたが悩んだとき、あなたの身の回りの方の悩みに気づいたとき、ご相談ください!!】**

佐久市では、こころやからだの悩みや不安、虐待やDV、多重債務、不登校などの各種相談に担当職員が応じています。一人で悩まず、まずはお電話を！詳細は、佐久市ホームページをご覧ください。

また、心やいのちの相談に対応するための相談専用ダイヤル「心のほっとライン・佐久」（フリーダイヤル）を設置しています。心といのちの支援相談員がお聴きします。抱えている悩みや不安を相談してみませんか。

- 心のほっとライン・佐久 お悩み相談 こころがホッ 電話 **0 1 2 0 - 0 7 - 5 5 6 0**
- 相談日時 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）  
午前8時30分～午後5時15分

**「こころの病」と向き合いながら生活されているあなた・ご家族へ**

佐久市では、「こころの病」と向き合いながら生活されている方を対象に、“こころのケア事業「音楽療法」”（音楽の力を利用して、こころをケアする教室）や“デイケア”（自分のペースに合わせて、料理やレクリエーションなどを仲間と一緒に楽しむ教室）を実施しています。

佐久市精神障がい者家族会（通称：笑みの会）もあります。

詳細については、下記までお問い合わせください。

- |       |       |          |       |                     |
|-------|-------|----------|-------|---------------------|
| 【連絡先】 | 佐久市役所 | 健康づくり推進課 | 健康増進係 | 電話：0267-62-3189（直通） |
|       | 臼田支所  | 健康づくり推進係 |       | 電話：0267-82-3115（直通） |
|       | 浅科支所  | 健康づくり推進係 |       | 電話：0267-58-2089（直通） |
|       | 望月支所  | 健康づくり推進係 |       | 電話：0267-53-3111（代表） |