

無料相談

心といのちの総合相談会

～一人で悩まず、相談しませんか？～

【日時】 令和 **7** 年 **12** 月 **8** 日 (月)

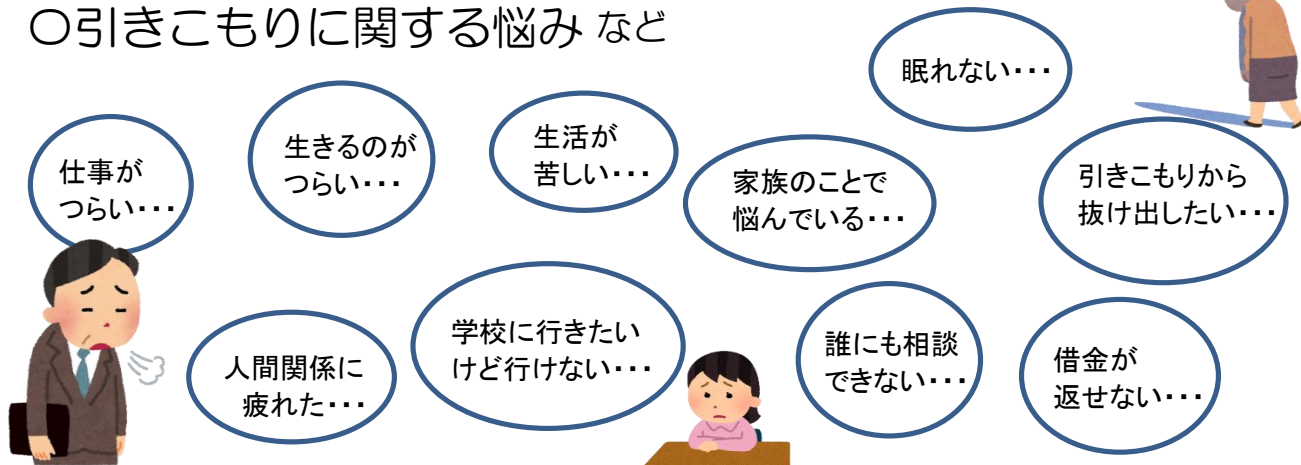
午後3:00～7:00 (最終受付: 午後6:00)

【場所】 佐久市保健センター (佐久市役所南側)



《相談できる内容》 (1件 約50分間)

- こころや体の健康に関する悩み
- 子育てや介護などの悩み
- 生活苦に関する悩み
- 負債(借金)に関する悩み
- 就労に関する悩み
- 生活全般の悩み
- 人間関係の悩み (夫婦関係、親子関係、職場や友人との関係など)
- 学校関係の悩み (友達、学校、いじめ、不登校など)
- 引きこもりに関する悩み など



【相談員】 ・弁護士 ・公認心理師 ・就労支援相談員 ・教育相談員
・保健師 ・女性相談員 ・社会福祉士 ・関係課の市職員

相談内容によっては、関係機関等をご紹介しますこともありますが、まずはご相談ください。

相談をご希望の方は…

予約 健康づくり推進課
☎62-3189



ながの電子申請での
お申込みはこちら



予約せず来所され、空がない場合には、後日または他の相談窓口を紹介させていただきます。

【裏面もご覧ください】



あなたの周りに悩んでいる人はいませんか？

身近なあの人に、あてはまる項目はありますか？

- | | |
|--|---|
| ☐ 元気がなく疲れている様子 | ☐ 自分の健康をかえりみない |
| ☐ 小さなミスや忘れ物が増えた | ☐ 人付き合いを避けるようになった |
| ☐ 不眠・悪夢で悩んでいる | ☐ 不安感が強く、否定的なことばかり口にする |
| ☐ 体の不調を訴える事が増えた | ☐ 表情が硬く最近笑った姿を見ていない |

こんなときは、勇気を出して声をかけを

些細なことでもいいから、
話してみて

大丈夫？
ちょっと疲れて
いるんじゃない？

最近元気がないけど、
何かあった？
私でよかったら聞かせて

何か力に
なれることはない？

最近
眠れている？

ポイント  悩みを打ち明けてくれた時は、ゆっくり話を聴いてください



ねぎらい、気持ちを伝える

「大変だったね」
「よくやってきたね」
「話してくれてありがとう」
「心配しているよ」

聴く

- 相手に寄り添い、共感の気持ちを伝える。
 - じっくり耳を傾ける。
 - 相手のペースに合わせる。
- 時には沈黙も共有する。

気を付けたいこと



安易な激励は✕ 例「もっと頑張って」「あなたなら大丈夫」
批判・否定は✕ 例「あなたに原因があるのでは？」「辛いのは皆一緒だよ」
一方的なアドバイスは✕ 相手からアドバイスを求められたらする。
「あなたがサポートを必要とするとき、一緒に考えるよ。」というスタンスで。



今、“ゲートキーパー（命の門番）” が求められています

→ 身近な人の自殺の危険を示すサインに気づき、
声をかけ、必要に応じて専門家へつなぐ役割を期待される人

☆心のほっとライン・佐久☆

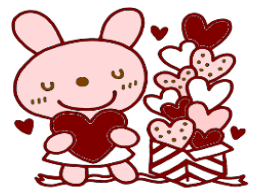
心やいのちの相談に対応するための専用の電話相談窓口として、
「心のほっとライン・佐久」を開設しています。一人で抱え込んではいませんか。
あなたはひとりではありません。抱えている悩みや不安を、ぜひご相談ください。

●心のほっとライン・佐久(フリーダイヤル) 電話:0120-07-5560

●相談日時 月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）8：30～17：15

●対応者 心といのちの支援相談員

お悩み相談 ところが ホッ



【表面もご覧ください】