

考えてみよう

悩んでいる人にできること

あなたの周りにいつもと違う様子の人はいませんか。
ちょっとした変化への「気付き」「声掛け」「対応の仕方」などで、悩みや不安を和らげることができます。

1 気づく



家族や仲間の変化に気付いて、声を掛けましょう。違っていてもいいので、体調などについて尋ねてみてください。

Point!
◎ **心配していることを伝える**
「どうしたの? なんだか元気ないけど、大丈夫?」「よかったら、話してみない?」

× **聞かない態度をとったり、安易な励ましをしたりしない**
「元気出して。気の持ちようでどんなことでも変わるんだから」

2 聴く



本人の気持ちを尊重し、受け止めることが大切です。ゆっくり話を聴くだけでも相手の心が軽くなることがあります。

Point!
◎ **相手の話をじっくり聴き、その気持ちを肯定する**
「それは大変だったね。一緒に考えよう」「話してくれてありがとう」

× **他人との比較をしたり、相手の考えを否定したりしない**
「みんなも耐えているんだ。踏ん張りどころだよ」

3 つなぐ



早めに専門家に相談するよう促してみましょ。相談や受診をすることは決して恥ずかしいことではないと伝えましょ。

Point!
◎ **相手の気持ちを踏まえて、相談窓口を紹介する**
「専門の相談窓口があるよ。一つずつ解決していこう」
「相談してみない?一緒に相談に行くよ」

× **一方的な指示をしない**
「まずは生活を規則的にしなきゃ。全てはそれからだよ」

4 見守る



温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょ。悩みを抱えている人にとって、自分のことを気にかけてくれる人の存在は、大きな支えとなります。

Point!
◎ **必要があれば相談に乗り、これまでと変わらず見守る**
「最近はどう?」「いつでも話を聴くよ」

× **悩みの解決を焦らない**
「早く良くなるとね」

相談窓口

窓口の情報をメモにして渡す、本人と一緒に電話をかける、窓口まで同行するなど、丁寧に窓口へつなぎましょ。

詳しくはこちら



くらしとこころの総合相談会 ☎025-232-5570

弁護士、保健師、心の健康に関する相談員などが、心の健康や借金についての相談などに応じます。 ※開催日や申し込み方法など詳しくは新潟市ホームページに掲載

24時間365日いつでも相談できます

こころの健康センター (中央区川岸町1)

うつ病や統合失調症などの精神疾患、ひきこもり、アルコール・薬物依存、摂食障害、思春期・青年期の悩みなど、心の健康についての相談に専門スタッフが対応します。

電話相談 ☎025-232-5560

精神保健福祉相談員などが電話で相談に応じます。本人だけでなく家族や関係者も相談できます。事前予約で来所相談もできます。

●日時 月～金曜8時半～17時 ※祝・休日、年末年始除く

メール相談

新潟市ホームページの専用フォームから送信してください。
※回答まで2週間程度かかる場合あり

こころといのちのホットライン ☎025-248-1010

夜間や休日に対応しています。

●日時 月～金曜17時～22時、土・日曜、祝・休日、年末年始10時～16時
※時間外は新潟県こころの相談ダイヤル(☎0570-783-025)で相談を受け付け

	8:30	17:00	22:00	8:30
平日	こころの健康センター ☎025-232-5560	こころといのちの ホットライン ☎025-248-1010	新潟県こころの相談ダイヤル ☎0570-783-025	
休日	こころの 相談 ダイヤル	こころと いのちの ホットライン	新潟県こころの相談ダイヤル	

ストレスをため込まないために

セルフケアで心を健康に

ストレスをため過ぎると、心や体の調子を崩してしまうことがあります。日常生活でストレスをためないコツを紹介します。

生活習慣を整えよう

ストレスと上手につき合うには、生活習慣を整えることが大切です。

心の健康のための基礎を固めよう

- 栄養バランスの良い食事
- 良質な睡眠
- 適度な運動



リラックスできる時間をつくらう

- ゆっくりと腹式呼吸をする
- ぼんやりと窓の外を眺める
- ゆったりお風呂に入る
- 軽くストレッチする
- 好きな音楽を聴く など



頭を柔らかくしよう

やらないといけないことがうまくいかないと、強いストレスを感じてしまいます。そんなときは、問題点や良くないことばかりではなく、できていること、うまくいっていることを考えてみましょ。考え方や視点を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。



困ったときは相談しよう

まずは周りの人に相談してみましょ。心と体の不調が続くときには、早めにこころの健康センター(☎025-232-5560)やこころといのちのホットライン(☎025-248-1010)などに相談してください。

