

## 身近な人が「いつもと様子が違うな」と思ったら

コラム16

### ポイント1 気づき まずは一声かけることが大切

「眠れない」「食欲がない」「最近元気がない」等の変化に気づいたら、まずは声をかけましょう。

### ポイント2 傾聴 しっかりと悩みに耳を傾けましょう

本人の気持ちや言葉を尊重し、そのまま受け止めましょう。  
うなずくだけでもいいですよ。



### 望ましくない対応に注意！

- 話をそらす「そんな話よりも・・・」
- 一般的な価値観を押し付ける
- 批判や否定「あなたにも原因がある」
- 安易な励まし「頑張れ、大丈夫！」



### ポイント3 つなぐ 専門の相談窓口につなぎましょう

それぞれの悩みに応じた相談先につなぐことが大切です。

### ポイント4 見守る 本人のペースを大切にしましょう

悩みを抱えた人がすぐに元気になるわけではありません。  
温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

中核市となった本市では、令和2年度（2020年度）から吹田市保健所でも各種相談を受け付けています！  
ぜひご利用ください。

吹田市 相談窓口

検索

