



毎月11日は
健康の日

健康クイズ&コラム



クイズ
・答え



Q

悩みを相談された時の対応で適切なのは？

- A 励ます
- B 話を聴く
- C 話題をそらす

A

B 話を聴く

今月の
健康
コラム



「大切ないのちを守るために あなたにもできること」

いつもと違うと気づき声をかけたり、話を聴く、相談機関等必要な支援につなぐ身近な人の存在が求められています。もし悩みを相談された時は、**まずはじっくりと話を聴くことが大切です。**

その1 気づき声をかける

周囲にいつもと違う様子の人はいませんか？
気づいたら勇気を出して声をかけましょう。

元気ないみたい。
どうしたの？



辛そうだけど、大丈夫？



その2 じっくり聴く

辛い気持ちや苦勞をねぎらいましょう。
助言や結論をせかさず、受け止めましょう。

よかったら話してみて。

大変だったね。



その3 つなぐ

専門機関への受診や相談が安心してできるようにサポートしましょう。



こんな相談先があるよ。

一緒に相談に行ってみない？

その4 見守る

専門機関へつないだ後も寄り添い支えましょう。

いつでも相談してね。

そばにいるよ。



ひとつでもあなたにできることから…

