

ステップ4 みまもる

まんがでおさらい
「つなぐ・みまもる」

きづく・きく・つなぐを続けていく

元気がない方に気付いて声を掛け、話を聞き、必要に応じて専門機関に相談をした後も、もとの元気な状態に戻りつつあるかを見守りましょう。一度に解決できない場合もあるので、必要に応じて「きづく」「きく」「つなぐ」を繰り返すことが大切です。



身近な方ができる見守り方

これまでと変わらない距離感で寄り添う

- 悪い例 「これからいつでも相談してね」
- 良い例 「無理しないで自分のペースで過ごそう」

距離を置いたり、焦らせたりしない

- 悪い例 「忙しくないときなら話を聞かよ」
- 悪い例 「早くいつものあなたに戻らないとね」

パンフレットやホームページでさらに詳しく



悩みを抱える方や、周りで支える方に向けて、こころのセンター(中央区大通西19ウエスト19内)でパンフレットを配布しています。また、ホームページ「札幌こころのナビ」でもご覧になれます。

札幌こころのナビ 検索



一人でも多くの命を救うために

市では、悩みや不安を抱える方への相談支援体制の強化や、自殺に関する知識と理解を深めていただくための取り組みを進めています。しかし、これまで見てきたように、一人でも多くの命を守るためには周囲の方の支えがとても重要です。あらためて、大切な方の様子に目を向けてみませんか。