

# あなたもゲートキーパー (1)

最近眠れないんだって？  
何か心あたりがあるの？

元気がないね。  
何かあった？



## きづく

～家族や仲間の変化に気づいて、声をかける～

あなたの周りの方の様子が、「何かいつもと違うな」と感じたときは、声をかけてみて、「心配している」というメッセージを伝えましょう。大切な人のこころのサインに気づくことが大切です。

## きく

～本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける(傾聴)～

話をきく時には、相手の話を批判せず、じっくり耳を傾けることが大切です。

「話をきいてもらうだけで安心した」という方も多くいるのです。

それは大変だったね。

よく今まで辛抱したね。

