

あなたもゲートキーパー (2)

つなぐ

～早めに専門家や相談機関に相談するように促す～

自ら命を絶ってしまう要因には、さまざまなものがあります。話をじっくりときき、本人の気持ちを受けとめてから、必要があれば、医療機関や専門機関へ相談をつなげてください。



とても辛そうだね。
実は、〇〇に相談すると
いいって聞いたことがあるよ。
一緒に相談に行ってみない？



みまもる

～温かく寄り添いながら、じっくり見守る～

身体やこころの健康状態について、以前と変わらない自然な雰囲気ですべてを話してあげましょう。期待どおりに回復しなかったり、逆戻りしているように見えても、焦らずに声をかけながら、程よい距離感で見守っていきましょう。

話をきくことしかなできないけど、
遠慮しないで声をかけてね。

今日は話してくれてありがとう。
また一緒に考えよう。