

身近にいる人の心の不調に気づき 支えるためにできること

ステップ

1 身近な人の変化に気づく

あなたの身近な人にこんな変化はありませんか？

【からだの変化】

- 食欲がなさそう、最近やせた
- よく眠れていない様子
- 体調不良を訴えることが増えた など



【こころの変化】

- 悩んだり、疲れている様子がある
- 以前と比べ表情が暗く、元気がない
- イライラしている、落ち着きがない
- 悲観的な発言が増えた など

【行動の変化】

- 口数が減り、よく一人で考え込んでいる
- ミスが増える
- 集中力が続かず、効率が悪い
- 身なりにかまわなくなる
- 飲酒量が増える
- 人との交流を避けるようになる
- 話がまとまらない
- 決断に時間がかかる
- 遅刻、早退、欠勤が増える など

ステップ

2 気づいたら声をかける

悩み事は、なかなか自分からは打ち明けにくいもの。相手が話すきっかけを作しましょう。

声かけの例

- 「最近元気がないけど、どうかしたの？」
- 「何かあった？良ければ話を聞かせて。」
- 「疲れているようだけど、最近眠れている？」
- 「何か力になれることはない？」 など

ステップ

3 相手の気持ちに寄り添い、傾聴する

悩みを打ち明けられたら、これまでの苦勞をねぎらい、安心して話せる雰囲気をつくりましょう。相手が感じていること・考えていることは否定せずに、聴き役に徹しましょう。

- 「つらかったね」
- 「よく耐えてきたね」
- 「話をしてくれてありがとう」
- × 安易な激励 「がんばれ」「何とかなるよ」「元気出して」
- × 批判・否定 「考えすぎだよ」「辛いのはみんな同じだよ」
- × 一般論の押し付け 「命を粗末にしてはダメだ」

ステップ

4 適切な専門家につなぐ



悩みの内容に応じて、専門的な相談先につなぐことも有効な手段です。

専門的な相談先につないだ後も、「身近な相談者」としてサポートを継続しましょう。

裏面の相談先一覧
をご活用ください

心の健康 に関する 相談先

- 出雲保健所 0853-21-1653 ※月2回精神科医師による心の健康相談を実施(予約制)
- 出雲市 健康増進課 0853-21-6976 福祉推進課 0853-21-6905
- 各行政センター市民サービス課 (平田) 0853-63-5780 (佐田) 0853-84-0118 (多伎) 0853-86-3111 (湖陵) 0853-43-1215 (大社) 0853-53-3116 (斐川) 0853-73-9112

令和3年10月作成

【作成】出雲圏域精神保健福祉協議会自死総合対策に関する部会(出雲圏域自死総合対策連絡会) / 出雲市自死対策検討委員会
出雲圏域健康長寿しまね推進会議 こころの分科会

【事務局】島根県出雲保健所心の健康支援課(☎0853-21-1653) 出雲市役所健康増進課(☎0853-21-6976)

	相談窓口	電話番号	受付時間		相談窓口	電話番号	受付時間
こころの悩み	■心の健康				■子育ての悩み等		
	心のダイヤル(県立心と体の相談センター)	0852-21-2885	平日 9:00~17:00		子どもと家庭電話相談室	0120-258-641	9:00~21:30 (祝日、年末年始を除く)
	■ひきこもり・ギャンブル・薬物・アルコール依存				■子どもに関する様々な相談		
	専門相談ダイヤル(県立心と体の相談センター)	0852-21-2045	平日 8:30~17:15		出雲児童相談所 児童相談	0853-21-0007	平日 8:30~17:15
	■精神科救急医療に関する相談				■18歳未満の子どもとの相談(こども専用☎)		
	出雲保健所 心の健康支援課	0853-21-1653	平日 8:30~17:15		チャイルドライン	0120-99-7777	まいにち 16:00~21:00
	精神科救急情報センター(県立こころの医療センター)	0853-30-2100	休日、夜間のみ		子どもほっとライン もしもしにゃんこ	0120-225-044	毎月第1日曜日 14:00~18:00
仕事・職場の悩み	■経営一般・経営革新・売上不振・倒産防止				■いじめ・不登校・子育て等(18歳以下の子どもとその保護者)		
	出雲商工会議所	0853-25-3710	平日 8:30~17:15		島根県教育委員会「いじめ相談テレフォン」	0120-779-110	24時間受付
	平田商工会議所	0853-63-3211	平日 8:30~17:15		「24時間子供SOSダイヤル」	0120-0-78310	
	出雲商工会	0853-53-2558	平日 8:30~17:15		■消費生活に関する相談		
	斐川町商工会	0853-72-0674	平日 8:30~17:15		島根県消費者センター	0852-32-5916	日~金 8:30~17:00 日曜は電話相談のみで 12:00~13:00を除く
	■産業保健に関する様々な相談				■法的トラブル		
	島根産業保健総合支援センター	0852-59-5801	平日 8:30~17:15		法テラス・サポートダイヤル	0570-078374	平日 9:00~21:00 土曜 9:00~17:00
	出雲地域窓口(50人未満の事業所対象)	0853-21-1225	平日 9:00~15:00		島根県弁護士会 (多重債務無料相談も実施)	0852-21-3450	平日 9:00~12:00 13:00~17:00
	■解雇・労働条件・パワーハラスメント・いじめ等				出雲市法律相談(出雲市役所内) 司法書士による無料相談	0853-21-6682	毎月 第3木曜日
	島根労働局総合労働相談コーナー	0852-20-7009	平日 8:30~17:15		島根県司法書士会 総合相談センター	0852-60-9211	月・火・木 12:00~15:00 (祝祭日除く)
	■セクシュアルハラスメント、妊娠・出産・育児等ハラスメント				■生活費・医療費に関する事		
	島根労働局雇用環境・均等室	0852-31-1161	平日 8:30~17:15		出雲市役所福祉推進課 保護係	0853-21-6691	平日 8:30~17:15
	■就労に関すること				■安全と平穏に関する相談		
	ハローワーク出雲	0853-21-8609	平日 8:30~17:15		島根県警察相談センター	#9110 または 0852-31-9110	平日 8:30~17:15 (受付時間外は当直員が 対応)
出雲市UIターン就職支援窓口(UIターン者限定)	0853-24-7620	平日 8:30~17:00		■事件・事故の被害者			
■若者の就労についての悩み				島根被害者サポートセンター	0120-556-491	平日 10:00~16:00	
サポステ出雲	0853-31-6663	平日 9:30~17:30		■人生の様々な悩み			
家庭・子どもの悩み	■女性の悩み				島根いのちの電話	0852-26-7575	月~金 9:00~22:00 土曜 9:00~ 日曜 22:00
	女性相談センター(松江)	0852-25-8071	平日 8:30~17:00 土日 8:30~12:00 13:00~17:00(祝日・年末年始を除く)		フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」	0120-738-556	毎月 10日 8:00~ 翌日 8:00(24時間・無料)
	あすてらす女性相談室	0854-84-5661	平日 8:30~17:00		■自死遺族の相談		
	出雲市女性相談	0853-22-2085	平日 8:30~17:00		専門専用ダイヤル (県立心と体の相談センター)	0852-21-2045	平日 8:30~17:15
	出雲児童相談所 女性相談	0853-21-8789	平日 8:30~17:00		しまね分かち合いの会・虹	090-4692-5960	24時間
	■ひとり親家庭の就業相談				その他		
島根県母子家庭等就業・自立支援センター	0852-32-5920	平日 8:30~17:00					
■子ども・青少年の相談(概ね30歳代まで)							
出雲市子ども・若者支援センター	0120-84-7867 0853-21-4444	平日 8:30~17:00					