

ゲートキーパー の皆様へ



新型コロナウイルス感染症が猛威をふるう中、だれもが不安や悩みを抱えながら生きています。こうした状況において、うつ状態や、場合によっては自死にいたることもまれではありません。

ぜひ、ゲートキーパーとしての知識を活かしていただき、身近な人の支援をお願いします。

うつの代表的症状

- ゆうつ
- おっくう
- 眠れない
- 食欲がない
- 考えが堂々巡りで、決断できない



まわりの方が気づく症状

- 表情が暗い
- 涙もろい
- 反応が遅い
- 落ち着かない
- 飲酒量が増えている



うつかもしれない人に関わるポイント

- 「しんどそうに見えるけど、調子はどう？」などと、体調のことを切り口に、声をかけてみてください
- まずは話をしっかり聴いてください
- 身近な保健師等につなぎましょう
- 相談先の情報を伝えることもよい方法です



「相談機関一覧」

(島根県立心と体の相談センターホームページ内)

はなしの聴き方のコツ (かくしよきん)

か

相手に**かんしん**を示しましょう。
視線、からだの向き、声の調子に注意

く

相手の言葉を**くりかえし**しましょう

し

しつもんして話を深めましょう。
「もう少し詳しく教えていただけますか？」

よ

相手の話を**ようやく**しましょう。
「〇〇ということがあって〇〇と感じたんですね」

き

きょうかんしましょう。
「それは大変でしたね。」

ん

自分の**いけん**は最後に言いましょう



あなた自身も「セルフケア」し、自分を大切に

支援者であるあなた自身も、健康的なライフスタイルを取り入れることで、不安への対処能力を高めることができます。

- 定期的に有酸素運動を行いましょう (例えばウォーキング・ジョギングなど)
- 自然と触れ合う時間を過ごしましょう
- 規則正しい睡眠パターンを維持しましょう
- 趣味に没頭するなどして、意識的に余暇時間を取りましょう
- 規則正しい食事をしましょう
- アルコールやタバコの使用は減らすか、中止しましょう
- 必要に応じてストレッチや深呼吸などのリラックス技法を使いましょう



島根県立心と体の相談センター

〒690-0011 松江市東津田町 1741-3 (いきいきプラザ島根 2階)

TEL 0852-32-5905 FAX 0852-32-5924