

あなたがしてあげられることは!

みんなで支えあいましょう

気づき

「いつもと違う」と感じたら、
「どうしたの?」とそっと声をかけてみましょう。

職場におけるSOSサイン

例えば?

- 遅刻、早退、欠勤が増える
- 仕事の作業能率が悪くなる
- 職場での会話がなくなる
- 表情に活気がなくなる
- 衣服が乱れる など



*このころの不調を自覚することは
難しいものです。

傾聴

話しをしてくれたら**否定せず、尊重し、じっくり聴く**
ことが大切です。

- 安心して話せるように配慮する
- 話をありのまま受け入れじっくり耳を傾ける



- 相手の気持ちに寄り添い、心配していることを伝える
- 否定せず、真剣に受け止める
- 助言の必要はなく、うなずくだけでもよい
- あなたは、一人ではないことをわかってもらう

つなぎ

必要に応じて、相談窓口を教えてください。

- それぞれの悩みに応じた相談先
⇒「相談窓口一覧」を参考にしてください。
窓口が分からない時には、身近な相談先へ



見守り

あせらず、温かく寄り添いながら見守りましょう。

- 元気になったようでも悩みは繰り返します。

