

家族のためのこころホッと相談日

あなたの家族に、このような人はいませんか？

最近、

* 何だか元気がなく、いつもと様子が違う

* 不眠・食欲不振・イライラといった状態が見られ、様子がおかしい
など

★ 「こんな場合、どう接したらいいの？」とお悩みの方は、ぜひご利用ください。
秘密は厳守します。(大人の方が優先となります)



日 時 原則毎月第1木曜日 午後1時～4時30分
(裏面の日程表をご覧ください。)

場 所 安城市保健センター

方 法 臨床心理士、公認心理師による面談

定 員 3名 (相談時間は1人1時間以内です)

申し込み 電話で予約

申し込みは相談日前々日まで(祝日を除く)

※日程は、予告なく変更になる場合があります。 広報あんじょうまたは市公式ホームページにて日程をご確認ください。

注意事項

- 専門スタッフが常時いないため、相談日以外の相談は受けられません。
- 原則1回の相談となります。
- 申し込み時に、「氏名・連絡先(電話番号)・相談内容」等をお聞きします。
- 相談内容により別の相談機関や医療機関をご案内する場合があります。
- 精神障害者保健福祉手帳をすでにお持ちの方、精神科・心療内科などに受診されている方の相談は原則対象外ですが、相談する機会がない場合は、ご連絡ください。(応相談)
- 家族以外の方の相談を希望される場合は、ご連絡ください。(応相談)
- 本相談のご利用は市内在住の方に限らせていただきます。

申し込み・問い合わせ先

安城市保健センター TEL 0566-76-1135

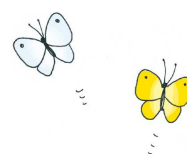
からだいきいきこころのびのび
第2次
健康日本21安城計画

家族のためのこころホッと相談日 日程

| 令和6年度 相談日 | |
|---------------|---------------|
| 令和6年 4月 4日(木) | 10月 3日(木) |
| 5月 9日(木) | 11月 7日(木) |
| 6月 6日(木) | 12月 5日(木) |
| 7月 4日(木) | 令和7年 1月 9日(木) |
| 8月 1日(木) | 2月 6日(木) |
| 9月 5日(木) | 3月 6日(木) |

悩んでいる人に勇気をもって声をかけてみませんか？

話をよく聞き一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは悩んでいる人の孤独を防ぎ、安心を与えます。



ゲートキーパーとは、家庭や地域、職場、学校など様々な場面で、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。

【声かけの例】

- 眠れてますか？
- なんだか辛そうだけど、何か力になれることはない？
- 何か悩んでいることがあるの？よかったら話してみて
- 最近元気ないけど、心配だなあ

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

【聴くための5つのポイント】

- 話しやすい雰囲気をつくる
- 先入観を持たずに聴く
- 質問をできるだけ控える
- 相手の発言をじっくり待つ
- 勝手な解釈や評価、批評はやめる

『ゲートキーパー』 4つの役割

つなぎ

- 早めに専門家に相談するよう促す。
- 紹介する場合は相談者に丁寧な情報を提供する
 - 相談窓口に確実につながるように、(相談者の了承を得た上で) 家族や友人などに連絡する
 - 相談場所や日時を具体的に設定し、相談者へ伝える

見守り

温かく寄り添いながらゆっくりと見守る。

専門家や相談窓口につないだ後も、必要があれば相談に乗ることを伝える