

# 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

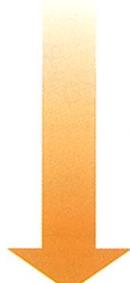
例えば？

- 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



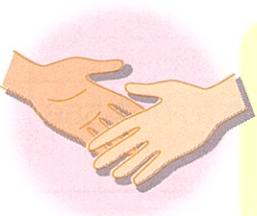
\* こころの不調を自覚することは難しいものです。

傾聴



話しをしてくれたら**否定せず、尊重し、じっくり聴く**  
ことが大事です。

- 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

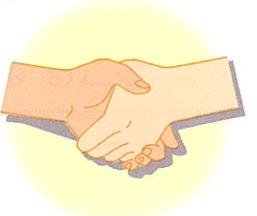


- 相手の気持ちに寄り添い、心配していることを伝える
- 否定せず、真剣に受け止める
- 助言の必要はなく、うなづくだけでもよい
- あなたは、一人ではないことをわかってもらう

つなぎ



必要に応じて、相談窓口を教えてあげましょう。



- 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。  
窓口が分からぬ時には、**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。

