

## こんなことはありませんか？

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない。
- 体調不良の訴え(身体の痛みやだるさ)が多くなる。
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える。
- 周囲との交流を避けるようになった。
- 遅刻・欠勤・早退が多くなった。
- 趣味やスポーツ、外出などをしなくなった。
- 飲酒量が増えた。  
(厚生労働省:うつ対策推進方策マニュアル)



これらのサインは周囲の人が気づくうつ病のサインです。  
うつの症状は精神面だけでなく、身体面や行動面にも現れます。  
心の病気は本人に自覚がないことが多いため、家族や友人、同僚などの身近な人の気づきが大切です。

## あなたの大切な人が いつもと違う… と思ったら

### 私たちにできることは何だろうか？

- ★まずは、相手を思いやる声かけから、はじめてみましょう。
- ★体調を尋ねるような声かけをすると、本人も答えやすいです。

「最近、眠れてる？」  
「ご飯、食べてる？」  
「どうしたの？悩みごと？」



家族や仲間の変化に  
気づいて 声をかける

気づき

### たくさんの相談窓口… どんなふうにおすすめしたらいいのかな？

- ★自殺を考えるほど悩みを抱えている人には、多くの場合、その背景に様々な問題が複雑に絡み合っている状況がみられます。
- ★解決に向けた相談窓口があることを本人へ伝えてあげましょう。

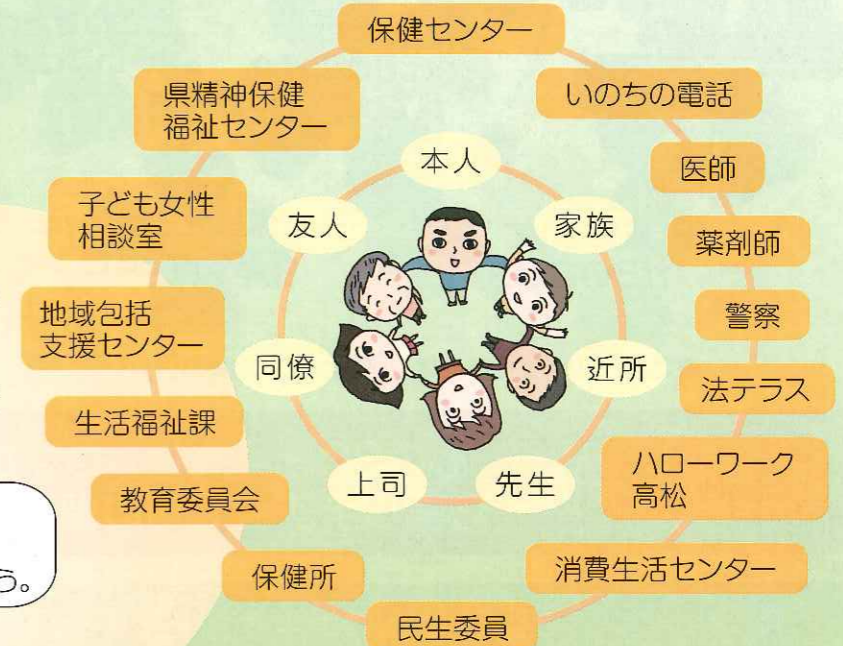
相談できる場所は  
たくさんあるらしいよ。  
一緒に相談に行ってみよう。



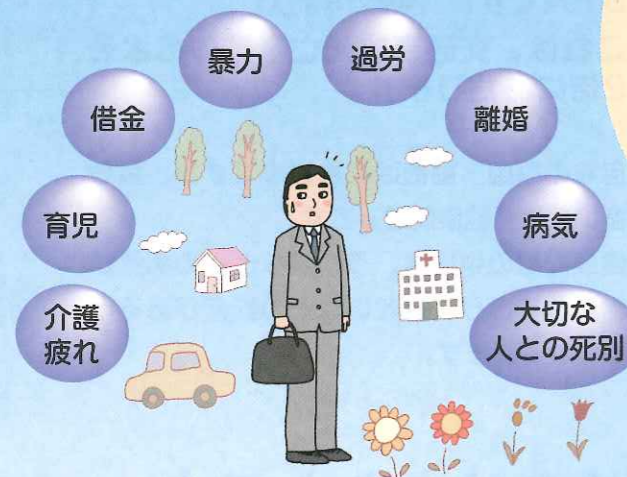
つなぎ

早めに専門家に  
相談するようすすめる

## 相談窓口は地域の中にあります



## あなたの大切な人を 悩ませている原因は様々です



本人の気持ちを尊重することが大切です。  
話を聴いているときは話題をそらせたり、批判したり、また、世間一般の常識を押し付けたりしないように気をつけましょう。

本人の気持ちを尊重し  
耳を傾ける

傾聴

### もしも、「死にたい」と相談されたら どうしたらいいの？

- ★だれでも良いから打ち明けたのではないのです。辛い気持ちに共感しながら、話に耳を傾けましょう。
- ★相談を受けた側も抱え込まず、本人の理解を得て、本人の家族や医療機関に相談しましょう。

「大変でしたね。」  
「よく我慢してきましたね。」



見守り

温かく  
寄り添いながら見守る

### なぜ「見守り」が必要なの？

- ★一見元気になったように見えても、その悩みは繰り返されることがあります。  
「もう大丈夫」と油断をせず、常に相手に関心をもって、温かく見守りましょう。



感謝の気持ちを言葉で伝えましょう



相手を気遣う声かけを



気持ちのよいあいさつを

## 健やかにいきいきと 暮らせるまちを目指して

家族や地域の中で、毎日のあいさつや声かけに心がけるだけでも十分、絆づくりにつながります。  
それが絆づくりの第一歩となるはずです。