

あなたも こころのサポーターに!

こころのサポーターとは?

悩んでいる人に

気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなぎ、見守る人。
まずは、声をかけることから始めてみませんか。



★「こころのサポーター」は山形県での呼び方です。
全国的には、命の門番という意味で「ゲートキーパー」と呼ばれています。

こころのサポーター
(市ホームページ)

こころのサポーターの具体的な役割



Step1 気づく

周囲の人の「いつもと違う」ことに気づく

- ☑ 表情が暗く、元気がない
- ☑ 体調の不良を訴えることが増えた
- ☑ 飲酒量が増える
- ☑ 人づきあいを避けるようになった
- ☑ 口数が少なくなった
- ☑ 朝方に調子がすぐれない様子がある
- ☑ ミスが増えたり、仕事がかどらなくなった

ちょっとした変化に気づけるように、アンテナを張ることも大切

Step2 声をかける

声をかけて、話すきっかけを作る

毎日の「あいさつ」は声かけの第一歩
もう少し話せそうなら「元気がないようだけど、疲れてるんじゃない?」
「最近眠れてる?」など聞いてみましょう

Step3 話を聴く (傾聴)

話してくれそうなときは、じっくり聴く

- 傾聴の基本は、思いやりの気持ちで話に耳を傾けること
- ♡ 相手が話しやすい環境、温かみのある対応、真剣な態度で
- ♡ 心配していることを伝える
- ♡ 相手をねぎらう言葉かけ「つらかったね…」「話してくれてありがとう」
- ♡ アドバイスよりも、まずは聞き役に徹する

Step4 支援につなぐ

必要な相談機関・医療機関への相談を勧め、支援につなぐ

相談先については、別紙の相談先一覧や、市広報などを
参考にしてください

Step5 見守る

相談先につないだ後も温かく見守る

つらい気持ちを抱え、孤独感をつのらせている人にとって、
いつも温かく見守られているという安心感は何よりも大切です

自分自身も周りの人も笑顔で過ごせるよう、
お互いのサポーターとして、声をかけあっていきましょう

