

令和8年度
鶴岡市

こころの健康づくり 出前講座

平静をよそおいながら
しんどさを抱えているかもしれない
誰かのために…



企業・団体の研修会等で
こころの健康について一緒に考えてみませんか

講座内容

- こころのサポーター(必須) ……裏面をご覧ください
- うつ病の理解(必須)
- ストレスケア・リフレッシュ法
- ストレスと飲酒
- コミュニケーションのコツ
- 睡眠について ……など

ご希望の内容を
ご相談ください

講師:精神科医師・看護師・保健師 等

費用は
かかりません

時間:1時間~1時間30分程度

いつもと様子が違う

そんなとき

少し気にかけてみる…

声をかけてみる

その勇気ある声かけが
こころのサポーターへの
第一歩



申し込み・問合せ

鶴岡市健康課(にこ♥ふる1階)

電話:0235-35-0156(直通)

- ◆講師や日時は、ご相談の上、調整させていただきます。
- ◆調整の都合上、開催希望日の2か月前頃までにお申し込みをお願いいたします。

電子申請も可能です⇒



いつもと様子が違う

そんなとき

少し気にかけてみる…

声をかけてみる

その勇氣ある声かけが

こころのサポーターへの第一歩

平静をよそおいながら
しんどさを抱えているかもしれない
誰かのために…



あなたも

こころのサポーターに!

★「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。

Step

01

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

Step

02

声かけ

声をかける

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「最近ぐっすり眠れてる?」など聞いてみましょう

*「肯定形」で声をかけることがポイント

Step

03

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

Step

04

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

誰に相談するといいか一緒に考える *「誰に」がポイント

相談先については、相談先一覧もご参照ください

鶴岡市こころの健康相談



Step

05

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

