

市民の方から相談を受けたら

＜相談内容＞

(例)

- ・体調のことが不安。
- ・夫と喧嘩してしまった。
- ・子どもが不登校でどうすればいいかわからない
- ・子育てが不安でしんどい。 等

(例)

- ・死にたい気持ちになる、死ぬ方法を考える、自分を傷つけてしまう。
- ・大切な人が亡くなった。
- ・アルコールがやめられない。
- ・自分を責める気持ちがなくなる。 等

◎対応について。

訴えをゆっくりと傾聴し、話してくれたこと・辛い思いをされたことを労う。

①相談対応後に、相談者が再度しんどくなった際の対処法を一緒に考える。

*相談者が自己でしんどさを対処できるように、いくつか方法を提示しておく。

(例) 音楽を聴く、コーヒーを飲む、親しい人に電話をかける、好きなテレビを観る、散歩に出かける、お風呂に入る、等。

(「どんな時にリラックスできますか?」「普段はどのように、気分を切り替えているのですか?」等)

②相談者に対して、相談窓口について情報提供をする。

(ゲートキーパー手帳・クローバーチラシ等)

③一言伝える。

*相談してよかった、また相談してもいいんだ、と思ってもらえるように声をかける。

(「辛かったですね。」「よく話してくれましたね。」等「いつでも声をかけてください。」「ゆっくり休んでください。」等)

④お薬相談・受診勧告を行う

- ・服用薬剤に関する不安・不明点がある場合
→不安感払しょくのための情報提供を行う
- ・薬物による治療、症状緩和が可能である場合
→薬物治療の有用性を伝え、医師への受診勧告を行う

(「お薬でよくなることもありますよ。」等)

*上記発言や、

こんなサインがあった時は保健所へ*

◎危険因子：

自殺を仄めかす言葉(「死にたい」「消えたい」「いなくなりたい」)、過去に自傷他害をした、喪失体験、危険な行動を行ってしまいそう(線路や道路に飛び込む等)

◎本人の様子：目が合わない、無表情、痩せてきた、不自然に明るい

ゲートキーパーが一人で抱え込まず、専門職に繋いでください

◎ゲートキーパーが相談窓口への相談を提案。(悩みを軽減する方法として提案する。)

①保健所の連絡先と、しんどい気持ちを聞いてもらえる窓口だということを伝える。
(078-918-5669)

②自身で電話が出来ない場合は、ゲートキーパーが代わりに保健所へ電話をかける。
(「今、市民の方が相談してくださっているが、専門職に話を聞いてもらったほうがいいのでは、と思ひまして。」等)

③主治医等への相談を提案する。
(「しんどい気持ちがあること、主治医には相談されましたか?」「主治医に話してみてもいいかがですか?」等)