

# こころの コンシェルジュだより

中津教育事務所管内担当 後田典子・大森加洋子

中津市中央町1丁目-5-16 (中津教育事務所に駐在)

Tel: 0979-25-2212 Fax: 0979-22-2713

OENメール: nakatsu-con@oen.ed.jp (後田コンシェルジュ)

nakatsu-con2@oen.ed.jp (大森コンシェルジュ)

令和4年9月1日

残暑厳しい中、2学期がスタートしました。夏季休業中には、多くの学校を訪問させていただきました。お忙しい中、丁寧に対応をいただきありがとうございました。

2学期は多くの行事・研究会等が予定されていると存じますが、計画的に巡回訪問をさせていただきますので、息抜きも兼ねて気軽に面談希望を申し出てください。

## あなたの職場に、気になる人はいませんか？

あなたの周りに「いつもと様子が違うな」「最近元気がないな」という人はいませんか？もしかするとそれは、こころのSOSのサインかもしれません。職場に、もし気になる人がいたら、まずは声をかけて話を聞いてみましょう。話を聞いてあげるだけでも、相手にとっては大きな支えになることもあるのです。

### ① 声をかけて話の聞き役になる

第一歩は、その人のことをいちばん心配している人が、声をかけて話を聞くことです。他の人には聞こえない、2人だけで話せる静かな環境が望ましいでしょう。いきなりこころの不調を問うのではなく、まずは肩こりや頭痛など、体の具合を心配して話しかける方が良いでしょう。

### ② 相手のペースに合わせて共感する

肝心なのは、相手が本音を打ち明けてくれることです。そのために、話を聞くときは共感の相づちをしながら、ひたすら聞き役に徹しましょう。

### ③ 専門機関の受診をすすめる

通院するほどのことではないと、専門機関を頼るのに抵抗を感じる人は少なくありませんが、そういうときこそ周囲のサポートが必要です。専門機関に「つなぐ」橋渡しの役目をして、もし不安がっていたら一緒につきそってあげましょう。

### ④ 通院や薬の服用を見守る

こころの病気はいつ治るのがわかりにくく、周囲の目も気になって治療中是不安が募ります。周囲の人は、通院や薬の服用を温かく見守りましょう。「いつになれば治るのか」といったことを尋ねて、治療中の人を焦らせてはいけません。

## 話を聞くときに言ってはいけないNGワード

### 「がんばって！」

がんばりたくてもできなくて苦しんでいるので、言われると相手は悲しくなってしまいます。

### 「あなたも悪い」

こころが弱っている人を責めるような言葉は厳禁です。

### 「考えすぎ」

自分のことを理解してもらえないと感じ、相手が気持ちを閉ざしてしまいます。

「コンシェルジュ便り」の回覧をお願いします