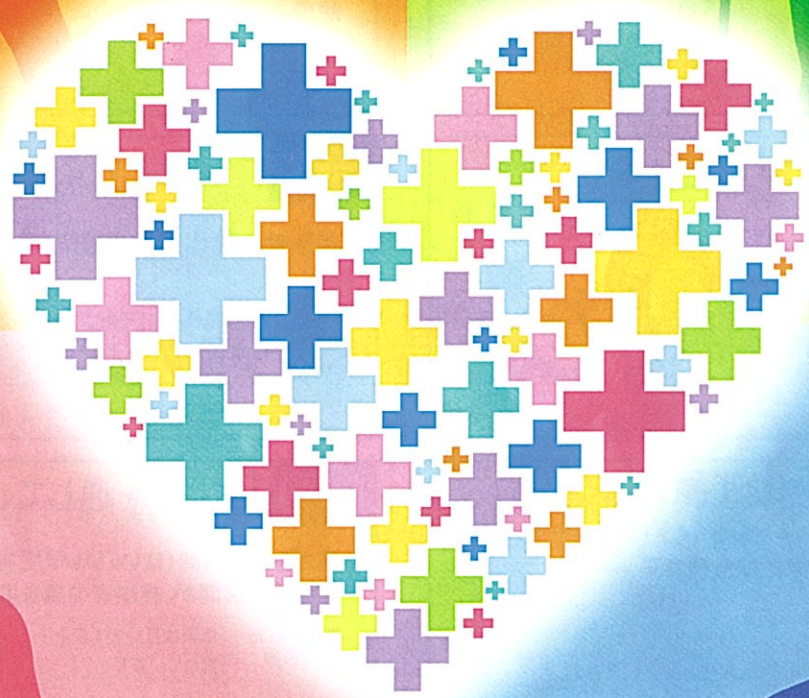




©2010熊本県 くまモン

いのちをつなぐ。
あしたへつなぐ。
みんなでつなぐ。



つなぐ
+
KUMAMOTO

熊本県

相談者の心の声を聴くヒント!

相談 援助者の 心構え

ゆったりとした気持ちで

- まずは、相談者との関係づくりから。
- 相談者の心の葛藤に寄り添いましょう。
- 時間がかかることもあります。焦らず結論を急がないようにしましょう。

受容的な態度で

- 相談者の気持ちや考えを肯定し、受け入れることで、安心感が生まれます。
- 援助者自身の価値観や経験談、意見を安易に話しすぎないよう気を付けましょう。
- 「あなたのことについて教えてください」と謙虚な気持ちで接しましょう。

自分自身のケアも大切です 援助者自身が精神的安定を保つためにも日頃から自分のケアをする時間を持ちましょう。

+相談活動のヒント+

ヒント1 しっかり「ねぎらい」しましょう

来談してくれた、また、相談しようと思われたその姿勢をねぎらいましょう。

よくやって来られましたね。

よく思い切ってお話いただきましたね。

ヒント2 相談者に「敬意」を払う

相談者に対して、「聴いてあげる」という姿勢ではなく、しっかりと敬意を払って聴きましょう。



ヒント6 相談者の「気持ちを想像」しましょう

相談者は、様々な環境で生きてこられており、抱えている悩みも一人一人異なります。相談者の立場に立って、「どのような気持ち」なのか想像を膨らませましょう。



ヒント3 相談者の話に「興味を持つ」

相談者の話に、素直に興味や関心を持って聴いていきましょう。

それで?

それから、どうしました?

ヒント4 気持ちや考えを「否定しない」

相談者は、様々な価値観や人生観をお持ちかもしれません。まずは、否定せずに、肯定しましょう。

そう感じなんですね。

誰も、そのような状況だと、そんな気持ちになると思いますよ。

ヒント5 相談者の言葉を「くり返す」

相談者の言葉をくり返すことで、聴いてもらえていると感じたり、自分の気持ちや考えに気づいたりするきっかけにつながります。

人間関係がとてつらくて…

そう。人間関係がとてつらいんですね…

ヒント7 理解したことを「確認」しましょう

相談者の話で、自分が理解したことを確認してみましょう。

人間関係がとてつらい状況があり、将来に対しても不安を感じるようになったんですね。

ヒント8 「質問」を通して、理解を深めましょう

閉ざされた質問(はい、いいえで答える質問)よりも開かれた質問が、相談者の話を広げるには、より効果的です。

閉ざされた質問の例 「体調は良いですか?」「眠れていますか?」
開かれた質問の例 「体調はどうですか?」「気分はいかがですか?」

すでに「できていること」「うまくいっていること」、「趣味」や「興味があること」についても聴いてみましょう。

質問の例 「今より少し気分がいい時、どんなことをしておられますか?」「どのようなことに関心をお持ちですか?」

大変な中で、相談者が自分なりに取り組んでこられたことを聴いてみましょう。「大変な中、何とかやってきたんだ。」と自分にもすでに力があると気づくことにつながります。

質問の例 「このような大変な中で、どのように自分なりに対処してこられたのですか?」

ヒント9 他の相談機関への「つなぎ」

必要に応じて、専門の相談機関の情報を提供しましょう。

よくお話していただきましたね。実は、〇〇という相談機関もありますよ。そちらに相談してみられませんか?



若者の心の変化に気づいていますか？

最近、心や体の調子はどうですか？

▶ 心に感じるサイン

- 不安や緊張が続いている
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人付き合いがこわい、面倒になる
- イライラする
- 嫌なことばかり頭に浮かぶ

▶ 体調にあらわれるサイン

- 出勤・登校時に頭痛や腹痛等がある
- 眠れなかったり、夜中に目が覚める
- 食欲がなかったり、食べ過ぎたりする
- わけもなく下痢や便秘になりやすい
- めまいや耳鳴りがする

これらは誰にでも起こりうるサインです。多くは休養をとることで、回復しますが、長く続く場合は、がまんせずに相談してみましょう。



あなたの身近にこんな人はいませんか？

- ◎ 遅刻が増えた
- ◎ 前と雰囲気が変わった
- ◎ 暴力的になった
- ◎ ミスが多くなった
- ◎ 落ち込んだり、イライラしている
- ◎ 周囲との交流をさけるようになった

あなたの力だけで友達のつらい状況を変えられないと感じるときは、友達自身が家族や先生など周囲の助けを求めることができるようにサポートしましょう。

気持ちに寄り添い、困っている友達に声をかけてみよう。



こころを落ち着けたいときは試してみましょう。

We are here!

STEP
1

背筋をすっと伸ばしましょう。次に耳を親指と人差し指で左右に軽くひっぱりましょう。



STEP
3

頭の後ろで、両手の中指を組み引っ張り合うようにして、肩甲骨をよせます。うす目で遠くを見つめて、「い〜」と声を出しましょう。



STEP
2

両手を前に組んで円をつくりまします。背中をまるめて肩甲骨をひろげ、あごのどを近づけましょう。お腹から「う〜」と声を出しましょう。



STEP
4

手のひらを上に向けて座ってください。「あ〜」と声を出しながら息を吐きます。次に口を閉じて鼻でゆっくりと深呼吸をし、その状態を続けましょう。

あ〜



体をゆっくり意識しながら、取り組んでみましょう。

「We are here!」作成／伊藤 華野(臨床心理士)
※声は出さなくてもかまいません。

高齢者の心の変化を理解しましょう。

高齢者の心の病気にはいろいろあります。



- **表情が乏しくなった** 微笑まない、泣かない、怒らない。
そんなときは、うつ病や軽い意識障害が疑われます。
- **動きが減った** 体に問題がなければ、うつ病で意欲が低下していることが考えられます。
- **独り言をいう** 誰かに向かって会話しているようなら、認知症などで幻聴が聞こえている可能性があります。
- **だらしくなった** 着替えや化粧の意欲がないときはうつ病が、仕方がわからないようなら認知症が疑われます。

兆候が見られる場合は精神科など専門医へ相談。

高齢者のうつ病は、認知症と混同されることがあります。

うつ病になると、気分が落ち込み、物事への興味や意欲を失うといった症状が続きます。記憶力が低下したり、判断力が失われたりするために、認知症と間違われやすい病気ですが、うつ病では悲しさや寂しさ、空虚感などが強く現れる点が認知症と大きく違います。

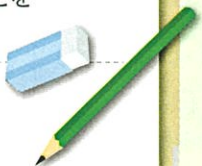


「認知症かな?」と思ったら早めの相談を。相談先/かかりつけ医、認知症サポート医、精神科病院等

認知症の早期発見・診療体制の充実、医療と介護の連携強化、専門医療相談の充実を図ることを目的に「認知症疾患医療センター」を県内に12ヶ所整備しています。

こんなときには「うつ病」が疑われます!

- 2週間以上、落ち込んだ状態が続き、口数も少ない
- 食欲が低下し、よく眠れない日が続いている
- 大きな病気がなくても、体の痛みなどを多く訴える
- 不安感が強く、「自分はもうダメだ」「生きていても仕方がない」と悲観する
- これまで楽しんで行っていたことを楽しめなくなっている
- 自分のいる場所がわからない、朝食の内容が思い出せない



くまもと青明病院
096-366-2308
熊本市中央区渡鹿5-1-37

くまもと心療病院
0964-22-1106
宇土市松山町1901

荒尾こころの郷病院
0968-62-0838
荒尾市荒尾1992

山鹿回生病院
0968-44-2338
山鹿市古閑1500-1

菊池病院
096-248-8012
合志市福原208

阿蘇やまなみ病院
0967-22-7600
阿蘇市一の宮町宮地115-1

益城病院
096-286-3611
上益城郡益城町惣領1530

平成病院
0965-65-8001
八代市大村町720-1

みずほ病院
0966-63-5196
水俣市袋705-14

吉田病院
0966-22-4051
人吉市下城本町1501

天草病院
0969-23-6111
天草市佐伊津町5789

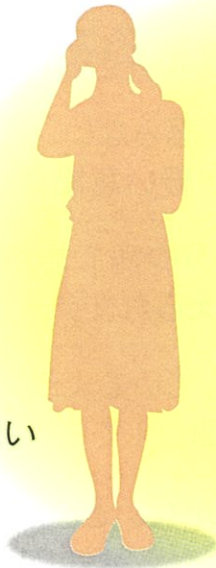
熊本大学医学部附属病院
※県内全域を統括する病院

こころやからだに不調はありませんか？

いつもと違う
状態が続く
ことに注意

こころの不調

- 気分が重く沈む
- 何をやっても楽しくない
- 考えがまとまらない



見逃さないで！
うつ病を疑うサイン



からだの
不調も同時に
現れます

からだの不調

- 身体がだるい
- 眠れない
- 食欲がない
- 頭が重い

やってみよう！ うつ病・うつ状態の チェックリスト

県内には、こころの健康、経済問題、仕事問題などに関するさまざまな相談窓口があります。家族や周りの人だけで相談することもできます。

一人で悩まず、家族だけで抱え込まず、まずは、一度相談してみませんか。

つらい思い、悲しみを
一人で抱え込まないで、
早めに専門機関に相談を！

- 一日中憂うつか、落ち込みが続く
- 何に対しても興味がない
- 体重や食欲が増えたり、減ったりする
- 眠れないこと、寝すぎるがよくある
- そわそわして落ち着かない
- 気力がない、疲れやすい
- 自分をつい責めてしまう
- 集中力、決断力が低下している
- 死を考えたり、自分を傷つけたりする

これらが5つ以上、2週間以上続いている場合は
うつ病の可能性が高いと考えられます。

※DSM-IV 精神疾患の診断の手引き(医学書院)を参考に作成

うつ病は
良くなります！

こころの健康に関するご相談

対人関係の悩み、アルコール・薬物依存症などの相談、思春期の相談、精神科の受診、治療の受け方など、こころの健康に関する電話相談を受け付けています。来所により、医師の診察を受けたり、相談したりすることも可能です。来所される場合は予約制ですので、事前にお電話ください。



熊本県精神保健福祉センター 096-386-1166
〒862-0920 熊本市東区月出3丁目1-120 電話受付時間 午前9:00～午後4:00 月～金(祝日・年末を除く)

熊本市こころの健康センター 096-362-8100
〒862-0971 熊本市中央区大江5丁目1-1 電話受付時間 午前9:00～午後4:00 月～金(祝日・年末を除く)

社会福祉法人
熊本いのちの電話
096-353-4343
毎月10日はフリーダイヤル 0120-783-556
(公社)熊本県精神保健福祉協会
熊本こころの電話
096-285-6688
※上記2ヶ所は電話相談に限ります。

いのちをつなぐ。

＋ ところの相談窓口一覧 ＋

一人で悩まず、勇気を出してあなたの身近な人や、専門機関に相談を！

ところの悩み相談

熊本県精神保健福祉センター	096-386-1166
熊本市ところの健康センター	096-362-8100
社会福祉法人 熊本いのちの電話	096-353-4343
<small>(毎月10日はフリーダイヤル) 0120-783-556</small>	
(公社)熊本県精神保健福祉協会 熊本ところの電話	096-285-6688

ところの健康相談

熊本県有明保健所 (荒尾市・玉名市・玉名郡)	0968-72-2184
熊本県山鹿保健所 (山鹿市)	0968-44-4121
熊本県菊池保健所 (菊池市・合志市・菊池郡)	0968-25-4138
熊本県阿蘇保健所 (阿蘇市・阿蘇郡)	0967-24-9036
熊本県御船保健所 (上益城郡)	096-282-0016
熊本県宇城保健所 (宇土市・宇城市・下益城郡)	0964-32-1207
熊本県八代保健所 (八代市・八代郡)	0965-33-3229
熊本県水俣保健所 (水俣市・葦北郡)	0966-63-4104
熊本県人吉保健所 (人吉市・球磨郡)	0966-22-3107
熊本県天草保健所 (天草市・上天草市・天草郡)	0969-23-0172

※熊本市にお住まいの方は各区役所にお問い合わせ下さい。

女性の悩み・家庭内暴力に関する相談

熊本県女性相談センター(女性相談)	096-381-4454
熊本県女性相談センター(DV相談)	096-381-7110
熊本市DV相談専用電話	096-344-3322
熊本市男女共同参画センターはあもにい	096-343-8306
熊本県警察本部警察安全相談室 #9110/096-383-9110	
<small>[レディース110番]</small>	
性犯罪相談電話	0120-8343-81/096-384-1254
女性の人権ホットライン	0570-070-810
熊本県男女共同参画センターらいふ(平日のみ)	096-333-2666
熊本県男女共同参画センターらいふ(土曜のみ)	096-355-2223

仕事・職場に関する相談

熊本産業保健総合支援センター	096-353-5480
熊本県しごと相談・支援センター	
(1)生活相談	(1)096-351-0500
(2)キャリアカウンセリング	(2)096-352-0895
(3)労働相談	(3)096-352-3613
ジョブカフェくまもと	096-382-5451
若者チャレンジホットライン	096-387-1331
熊本県高齢者無料職業紹介所	096-353-2322

高齢者の悩み相談

熊本県認知症コールセンター	096-355-1755
---------------	--------------

福祉に関する総合相談

熊本県福祉総合相談所	096-381-4411
熊本市障がい者福祉相談所	096-362-6500
障がい者110番	096-354-4110

消費者・法的トラブルに関する相談

熊本県消費生活センター	096-383-0999
熊本市消費者センター	096-353-2500
熊本地方裁判所	096-325-2121
熊本県弁護士会(法律相談センター)	096-325-0009
熊本県司法書士会(総合相談センター)	096-364-2890
熊本県青年司法書士会 (クレジット・サラ金・ヤミ金110番)	096-364-0800
法テラスコールセンター	0570-078374
法テラス熊本法律事務所	050-3383-5522
法テラス高森法律事務所	050-3383-0469
熊本地方法務局人権擁護課	096-364-2145

生活安全に関する相談

熊本県警察本部(警察安全相談室)	096-383-9110
(公社)くまもと被害者支援センター	096-386-1033
ゆあさいどくまもと(性暴力被害専用相談電話)	096-386-5555

児童・青少年・若者の悩み相談

子ども110番	096-382-1110
肥後つ子テレホン	0120-02-4976/096-384-4976
子どもの人権110番(法務省)	0120-007-110
子どもの人権相談(熊本県弁護士会)	096-325-0913
熊本県子ども・若者総合相談センター	096-387-7000
熊本市子ども・若者総合相談センター	096-361-2525
熊本県中央児童相談所	096-381-4451
熊本県八代児童相談所	0965-32-4426
熊本県こども総合療育センター	0964-32-1143
熊本市児童相談所	096-366-8181
熊本市子ども発達支援センター	096-366-8240

若者・ひきこもりに関する相談

熊本県ひきこもり地域支援センター「ゆるここ」	096-386-1177
熊本市ひきこもり支援センター「りんく」	096-366-2220

若者の就労・学校生活に関する相談

くまもと若者サポートステーション	096-365-0117
たまな若者サポートステーション	0968-74-0007
若者サポートステーションやつしろ	0965-37-8739