

ワンポイント講座

こころのサインに気づいたら
ワンポイント講座
「こころの悩みに気づいていますか？」

① どうしたの？
何だか辛そうだけど

② うん、大丈夫…

③ こころの悩みを抱えている人はいませんか？

④ ねえ、お茶しない？
ちょっと話そうよ

⑤ まずは気づいてあげることが大切！

⑥ 悩んでいること
話して

⑦ どんな些細さいなこと
でもいいから

⑧ 職場変わったから
人間関係もあったり、

⑨ 気がつかったりして

⑩ 最近ね、
調子悪いんだ

⑪ そうだよね
苦労するよね

⑫ 話に耳を傾けましょう！

内閣府

こころの健康、大丈夫？

自殺対策