

# 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？」

どうしたの？  
何だか辛そうだけど

うん、大丈夫…

こころの悩みを抱えている人はいませんか？

ねえ、お茶しない？  
ちょっと話そうよ

まずは気づいてあげることが大切！

悩んでいること  
話して

どんな些細なこと  
でもいいから

職場変わったから  
人間関係もあったり、

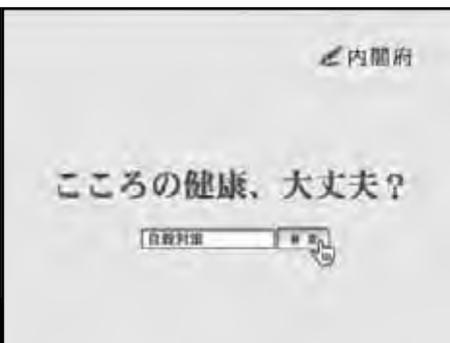
気がつかったりして

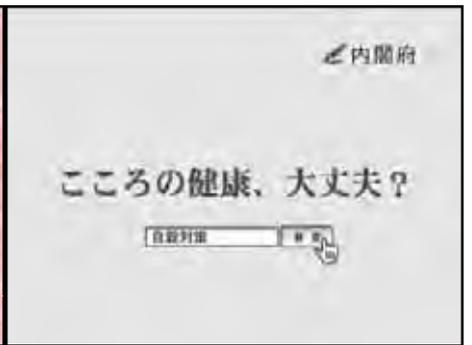
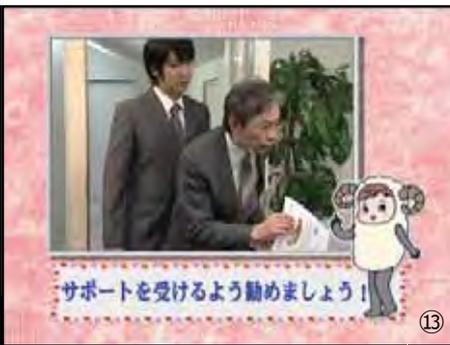
最近ね、  
調子悪いんだ

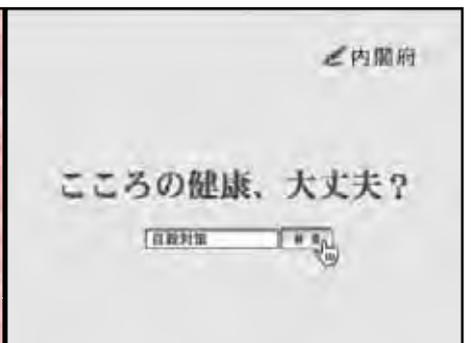
そうだよね  
苦労するよね

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







こころのサインに気づいたら  
ワンポイント講座  
「助けを求めるように伝えよう！」

もう、ダメなんだ…

どうしたの？

もう、死にたいんだよ…

死にたいほど辛いよね

どうやって死ぬかまで考えたの？

もし、死にたいと言われたら  
具体的な計画の確認を！

それほど  
追い込まれているのね

一緒に考えていきましょう

死にたくなるくらい  
辛い時には

早まったことしないで  
私に相談してほしい

自ら助けを求めるように伝えましょう！

内閣府

こころの健康、大丈夫？

自殺対策  自殺