



発行:生活サポート生活協同組合・東京
東京都新宿区大久保 2-3-4 出光新宿ビル 4階
TEL:03-6205-6719 FAX :03-3200-6134
<http://www.kurashidial.or.jp/pc/>

風薫るさわやかな季節、春は新入園児から新社会人まで生活環境が変わる人も多いですね。その環境の中で1か月経ちましたが人間関係、仕事学業などの心配事でストレスをかかえている人はいませんか。ストレスが続くと心の健康を失います。今月号は心の病気について家族ができることを考えました。

守りたい！大切な人の心と命



「ため息が多い」「不眠」「食欲が減った」「元気がない」「口数が減った」

新大学生・新社会人ではなくても、家族の中でいつもと何か違うな、と気がかりな人はいませんか。身近な人が悩んでいると気づいた時、私たちにできることをケアしてみましょう。

① 気付き

身近な人の変化・サインに気づいたら、自分にできる声掛けをしましょう。声掛けとさりげない気遣いで安心感を与え回復力を促すことにつながります。

② 傾聴（話を聴いてみる）

悩みを話してくれたら、否定をしたり表面的に励ますことはせず本人の気持ちを尊重してあなたのことを大切に思っていることを伝えましょう。

③ 見守り・病院を勧める

あせらず寄り添い、じっくり見守ります。またいつもと違う状態が続くようでしたら、早く専門家に相談するようにすすめましょう。

※まずは声をかけることから始めてください。家族の変化に気づきどうしたらいいか困った時くらしの相談ダイヤルにもお電話ください。相談機関を紹介することも可能です。

新1年生のお母様へ



1年生は新しい環境の中で心身共に疲れています。ほとんどの子どもは徐々に新しい環境になじんできますが、性格・体力・家庭環境によっても個人差があり、親としてはあせらないようにすることが大切です。家庭ではゆっくり休養をとらせること。またその日のことを話したいのが子ども。めんどくさがらずにしっかりと受け止め、子どもが何でも話することができる家庭を作ることが子どもが健やかに成長することの第一歩です。

「カウンセラーとの個別相談

◎ほっこりカフェ」開催予定

成人した子どもの悩みを経験豊富なカウンセラーに個別相談(1人50分間)をして今何ができるか考えてみませんか。

開催日:5月30日(月)9:30~

★今年度は奇数月最終月曜日に定期開催します。詳細はくらしの相談ダイヤルにお問い合わせください★

今さら聞けない・・・くらしの悩みなどなたでもお気軽に相談できます。

専門相談員が対応 平日10時~16時

くらしの相談ダイヤル 0570-055-656 (ナビダイヤル)

03-6205-6719 (ナビダイヤルで通じない時)

* 弁護士による無料電話法律相談 月1回実施 (詳細は「くらしの相談ダイヤル」にお問い合わせください)