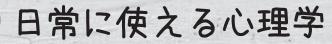
## 3月は自殺対策強化月間です

法を教えることではない 適切なアドバイスは 傾聴は、適切な解決方 相手のためを思って相 たはずなのに

生かされない時は、 ば強いほど、アドバイスを 目分のアドバイスがうまく したくなります。 たい」という気持ちが強けれ 「相手を何とかしてあげ

したい」という自分の欲求 傾聴では「アドバイス を批判したくなって

√ 心理カウンセラー葉月優理菜さんの /





市は、多くの人に傾聴の大切さを知っていただくために「日常生活に使える心理学 傾聴講演会」を開催します。

どなたでも参加できますので、気軽に参加ください。

- 3月17日(土) 13:00~15:00(開場12:30)
- ふくとぴあ 健康プラザ
- 「何故すなおに話せないのか?傾聴のススメ」
- 葉月 優理菜さん NPO法人傾聴協会このココロ代表理事 葉月心理療法研究所心理カウンセラー
- ●申込・問い合わせ 市福祉課(福間庁舎) ☎43・8189

「寄り添い」「支え合う」

理的に「追い込まれた 人近く 支えるため ざまな悩みや問題を一 命を絶っていることに 人で抱えるうちに、 によって亡くなってい 自殺の多くは、 これは、 な人 人が自らの の命を 人が自殺 年間に 毎日90

#### ② 聴く(傾聴)



耳を傾けます。本人の気持ち を尊重し、否定しないで受け 止める。

## ① 気づく



身近な人の「変化」に気付いて、 「どうしたの」「眠れている」と声 を掛ける。

# 気づいて、聴いて、 繋いで、見守る

## ④ 見守る



温かく寄り添いながら、 じっくり見守る。

## ③ 繋 <"



専門家に相談するように促す。