

## あなたの身近にいる人が悩んでいるときにできること

あなたのことを心配していることを伝えましょう

最近元気が  
ないね  
良かったら  
話を聴かせて



〇〇で  
つらかったんだね

そうだったんだ  
話してくれて  
ありがとう



相手の気持ちに  
寄り添うことも大切です



### 悪い聴き方

話をそらしたり、安易に励ますこと  
相手の言い分を否定すること

## 私のサポーター(助けてくれる人)を書いておきましょう!

.....

日頃から、相談に乗ってくれる人を見つけるおくことは大切です。

例) 家族(父, 母, きょうだいなど), 友人, 職場の同僚など

.....