

SOSのサインに気づいたとき

見る

まずは落ち着いて観察しましょう。自分自身の落ち着きも大切です。

- ・気持ちが動揺している(泣く、怯え、気分の落ち込み)
- ・体の症状が出ている(睡眠不足、食欲不振、疲労感)
- ・自分や子どものケアが出来ていない(食べない、飲まない、簡単なことも決められない)
- ・自分自身についてほとんど話せない

聞く

相手の話をきちんと聞くことは、相手の状況やニーズを理解し、気持ちを落ち着かせ、適切な援助を行うことに繋がります。

- ・相手に敬意と配慮を示しながら寄り添う
- ・必要なものはないか、手助けできることはないか尋ねる
- ・話すことを無理強いしない
- ・耳を傾け、気持ちを落ち着かせる手助けをする

繋ぐ

その人自身の対処できる力を取り戻せるように手助けをしてください。

- ・衣・食・住といった、生活の基礎が満たされるよう手助けをする
- ・正確な情報を提供する
- ・身近な人や社会的支援(医療、福祉、経済など)と結びつける
- ・自分で問題に対処できるよう手助けをする

