



「がん検診等のお知らせ」
を郵送します

3月末時点でみどり市に住民登録のある人を対象に、青色の封筒で「がん検診等のお知らせ」を4月初旬に郵送します。

予約制の検診や定員のある検診がありますので、必ず内容を確認してください。受診シールには対象となる検診が記載されていますので、確認の上、受診してください。

春はメンタルの乱れに要注意



春は、気候はもちろんのこと、卒業や入学、新しい職場や新しい仲間、引っ越しなど「変化」の多い季節です。気温差による体への負担や、新しい環境での心の疲労など、急な変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちです。気づかぬうちに、ストレスが強くなっていることもありますので注意が必要です。

人は誰でも落ち込むことがあります。身近な人や大切な人が落ち込んでいたら、とても心配になります。少しでも元気になってもらうために何かできることがないか、でも何をしたらよいのか分からないと悩んだことはありませんか。そんな時は、勇気を出して、まずは優しく声を掛けてみることから始めてみませんか。

ゲートキーパーをご存じですか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなぎ、見守る人のことをいいます。ゲートキーパーによる気づきは、悩みを抱えた人を、多くの人のネットワークで支えるための入り口にもなっています。周りで悩んでいる人がいたら、優しく声を掛けてあげてください。声を掛け合うことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。いくつかのポイントを押さえ、少しの心掛けであなたも身近な人のゲートキーパーになれます。

▶関わる時のポイント

- 相手と関わるための心の準備をしましょう
- 温かみのある対応をしましょう
- 相手のこれまでの苦勞をねぎらいましょう
- 心配していることを伝えましょう
- 分かりやすく、かつ、ゆっくりと話をしましょう
- 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- 一緒に考えることが支援です
- 準備やスキルアップも大切です

ゲートキーパーのキーワード

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声を掛ける

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

※4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる人にとっては大きな支えになるはずです。

あなたの悩みを伝えてみませんか

あなた自身が「どうにもならない」「誰にも助けてもらえない」という時、その苦しい気持ちを一人で抱え込まずに話してみませんか。

さまざまな専門機関で心の悩みや生活相談などを実施しています。ぜひご相談ください。

- 群馬県こころの健康センター ☎027(263)1156
- よりそいホットライン ☎0120(279)338
- 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」
- こころもメンテしよう～若者をささえるメンタルヘルスサイト <http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>
- 群馬いのちの電話 ☎027(221)0783
- こころの情報サイト <https://kokoro.ncnp.go.jp/>

