

メンタルヘルスファーストエイド

～こころの応急処置について～

○メンタルヘルスファーストエイドとは…

メンタルヘルスファーストエイドは、
心の健康に不安を抱える方に対して、支援をする際のポイントです。

○メンタルヘルスファーストエイドの5つのステップ

り リスク評価

自分自身や他人を傷つけるおそれがないか確認をしましょう。

「死にたいと思っていますか？」とはっきり尋ねてみるのが大切です。

※率直に尋ねて自殺に傾くことはありません。

は はんだん、批判せずに話を聞く

どんな気持ちなのか話してもらうようにしましょう。

周囲の人が話を聞くこと自体が、極めて重要な支援になります。



あ あんしん、情報を与える

適切な支援や治療を受けることが

問題解決につながる可能性があることを伝えましょう。



相談窓口のご案内

さ サポートを得るように勧める

精神科や心療内科、相談機関に相談するように勧めましょう。

(例：医療機関、保健所、市町村役場、法律関係など)



る セルフヘルプ

ゆっくり深呼吸する、軽い運動をする等の気持ちを和らげる方法を勧めてみましょう。

お酒は、眠りの質の低下など状態を悪化させる可能性があります。

○話しの聞き方



<好ましい対応>

「そうでしたか・・・苦しかったですね。」
「それは辛かったですね。」等

本人の感情を受けとめましょう。

「あなたのことを心配している」という
気持ちを伝えることが大切です。

<好ましくない対応>

「頑張れば大丈夫。」
「辛いのは皆一緒だよ。」
「病気は気の持ちよう。」



安易な激励や批判・否定、一般論の押しつけは
相手を傷つけてします。

○こころの自己チェックをしてみませんか？

◇◇ こころの自己チェック表 ◇◇

○この2週間で、ほとんど毎日続いている項目にチェックをつけてみましょう。

- ☐ ①毎日の生活に充実感がない。
- ☐ ②これまで楽しんでいたことが、楽しめなくなった。
- ☐ ③以前は楽にできていたことが、今はおっくうに感じられる。
- ☐ ④自分が役に立つ人間と思えない。
- ☐ ⑤わけもなく疲れたような感じがする。
- ☐ ⑥不眠が続き、生活に支障がある。
- ☐ ⑦気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある。

チェック結果について

- (1) ①～⑤のうち2つ以上該当し、毎日の生活に支障がある。
- (2) ⑥に該当する。
- (3) ⑦に該当する。

※(1)～(3)のいずれかに該当する場合は、かかりつけ医や専門機関への相談が必要かもしれません

こころの健康相談

保健所では、精神科医師（要予約）や保健師がこころの病気、治療や療養、対応の方法等に関する相談を無料で受け付けています。

保健師への相談は随時お受けしています。

※予約、ご相談は、☎0944（72）2176まで（平日朝8時30分～夕方5時15分）

【福岡県の相談窓口】

福岡県南筑後保健福祉環境事務所 健康増進課 精神保健係
〒832-0823 柳川市三橋町今古賀 8-1 (柳川総合庁舎 1 階)
時間: 平日 8 時 30 分から 17 時 15 分
電話番号: 0944-72-2176
FAX: 0944-74-3295

