

阿部守一から、さまざまな不安を抱える方へのメッセージ

悩みをひとりで抱え込まないでください。
話を聞いてくれる人・場所があります。

コロナ禍において、これまでの生活様式が変わったり、生活が経済的にも環境的にも厳しい状況になる中で、様々な不安を抱える県民の方々もいらっしゃるかと思います。

気分が沈む、眠れない、食欲がない…など、「最近、何かいつもと違うな」と感じたら、どうか迷わず、躊躇せずに、誰かに相談してください。

周りにいつもと様子が違う人がいたら声をかけてください。
「お互い様」の気持ちで、支え合いの輪を広げていきましょう。

身近なところにも、相談したり弱音を吐いたりするのが苦手で、あるいは、人に相談する余裕すらなくて、ひとりで悩みを抱えている方がいらっしゃるはず。もし、皆様の周りに「いつもと様子が違うな」と感じる人がいらしたら、声をかけ、話を聞いて、できれば、必要に応じて支援にもつなげていただければと思います。

いま、社会全体が先行きの見えない不安の渦中にあります。誰もがストレスに押しつぶされかねない状況です。こんな時だからこそ、「お互い様」の気持ちで、私たち一人ひとりが少しずつところを寄せ合って、支え合っていきましょう。

なお、県のホームページに「長野県内ゲートキーパー養成研修開催予定」を掲載しています。「ゲートキーパー」とは、家庭や職場、地域などで「人の支え手」となる人のことで、養成研修を受講していただければ、支え手に必要なスキルや心構えを学ぶことができます。よろしければこちらの受講もお願いいたします。

【相談先】別紙にてご紹介しております。

【長野県内ゲートキーパー養成研修開催予定の掲載 URL】

<https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/kokoro/zisatsu.html>

※令和2年度分が掲載中です。令和3年度分は6月頃掲載予定です。

令和3年3月17日

長野県知事

阿部守一