

いのちを大切にしよう

日本の年間自殺者数を知っていますか？昨年、2万1,897人が自ら命を絶ちました。7年連続で減少しましたが、世界的に自殺率は高い水準です。かけがえのない命をまもるため、できることから取り組みましょう。

① 気づく

自殺を考えている人は何らかのサインを発しています。気になる変化や行動は“こころのSOS”かもしれません。下記のようなサインを発している人がまわりにはいませんか？悩みを抱えている人は、誰かが気づいてくれるのを待っています。

② じっくり聴く

悩みを打ち明けるのは、とても勇気がいることです。まずはこれまで重ねてきた苦労をねぎらい、安心して話せる雰囲気を作りましょう。自殺を考えている人は、絶望感や孤立感を感じています。じっくりと話を聴き、共感することが、大切な支援となります。「頑張ろうよ」「元気出して」などの安易な激励は禁物です。

③ つなぐ

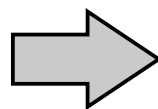
話を聴くことで、悩みを抱えた人の気持ちを軽く、前向きにすることはできませんが、心の回復のためには医療・相談機関へのつながりが大切です。まずは、相談機関があることを伝え、本人の意思を尊重しながら、つなぐためのサポートをしましょう。やまびこ保健センターや室蘭保健所では相談を行っていますのでぜひご利用ください。

④ 見守る

身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてをかけて、焦らず優しく寄り添い、孤立することを防ぎましょう。家庭や職場では、身体や心の負担が減るような配慮をしましょう。

こんなサインは要注意！！

- 表情が暗く、元気がない
- 仕事や家事の効率が下がり、失敗が多い
- 体調不良や不眠を訴えるようになった
- 大量のお酒を飲むようになった
- 口数が減り、周囲との交流を避けるようになった
- 遅刻や欠勤することが増えてきた
- 「消えてしまいたい」「死んだら楽になる」などと口にする



このようなこころのSOSサインに気づいたら、勇気を出して声をかけてください。

「元気がないけど、どうしたの？無理してない？」「何か悩みがあるの？よかったら相談して」など「あなたを心配している」という気持ちが伝わる温かみのある言葉をかけましょう。



自殺したときに何らかの心の病を患っていた人は、8割以上にのぼります。心の健康を保つことが自殺予防ではとても重要です。自分に合ったストレス対処方法を見つけ、上手に発散しましょう。