



## 身近な人の **自殺** を防ぐためにあなたができること

日本では年間2万人以上の方が、自ら命を断っています。自殺を考える人は「死ぬしかない」と視野が狭まっていたり、「孤立している」と感じています。自殺者を1人でも減らすためには、家族や仲間である「あなた」のあたたかな行動が必要です。

### ① 気づき 変化に気づいて、声をかけよう

「いつもと様子が違うので心配だ」などと声をかけてみましょう。あなたのことを気にかけているというメッセージが相手に伝わります。



### ② 傾聴 気持ちを尊重して、耳を傾けよう

本人の気持ちを尊重しながら話をじっくり聞き、その気持ちを肯定的に受け止めましょう。気持ちの整理ができて、本来の自分を取り戻すきっかけになります。

### ③ つなぎ 専門家などへの相談を促そう

本人が抱え込んでいる問題や悩みを解決するために、専門家などの相談につなげましょう。信頼関係を保ちながら支援の輪を広げていくことも大切です。

### ④ 見守り 寄り添い、じっくりと見守ろう

専門家を紹介すれば万事解決ということはまずありません。一見元気であっても悩みは繰り返されます。本人が完全に乗り越えたと思うことができるまで、見守っていきましょう。

話すこと、聴いてもらうことで心は元気になります。一人で悩まず相談してください。