

あなたにも出来る自殺予防のための行動

<気づき> 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

発言や行動の変化や体調の変化など、家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みや様々な問題を抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。

変化に気づいたら、「眠れてますか？」など、自分に出来る声かけをしていきましょう。

<傾聴> 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

悩みを話してくれたら、時間をかけて、出来る限り傾聴しましょう。話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

<つなぎ> 早めに専門家に相談を促す

心の病気や社会・経済的な問題等を抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関等の専門家への相談につなげましょう。

相談を受けた側も、一人では抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンの協力を求め、連携をとりましょう。

<見守り> 温かく寄り添いながら、じっと見守る

身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを話して、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。

必要に応じ、キーパーソンと連携をとって、専門家に情報を提供しましょう。

気づき 傾聴 つなぎ 見守り