

あなたの周りに気になる人はいませんか？

① 気づき

死にたいと考えている人は、なんらかのサインを出しています。表情や行動などで、「なんだかおかしいな」といつもと違う変化に気づいてください。

こんなサインに気づいて下さい

イライラしたり泣き出す

身なりに構わなくなる

関心事の興味がなくなる

体調不良の訴えが多くなる

周りの人を避ける

表情が暗い 元気がない

仕事の能率が落ちる

食欲がない

アルコールの量が増える

遅刻・欠勤が増える



② 声かけ

あなたのちょっとした声かけが、その人に話すきっかけを与えます。SOSのサインに気づいたときは、勇気を出して声をかけてください。

こんな言葉をかけて下さい

「最近、眠れてる？」

「無理してないかな？」

「何か力になれないかな？」

「私でよければ相談してね」

「元気がないから心配してるよ」

「大丈夫？悩んでないかな」

「どうしたの？」

「なんか辛いことあった？」



注意

「元気出して」、「辛いのはみんな同じだよ」、「考えすぎだよ」という言葉や態度は避けて！

③ 傾聴

悩みを打ち明けられたら、これまでの苦労をねぎらい、安心して話せる雰囲気を作りましょう。相手の気持ちに寄り添い、悩みを受け止めてください。

本人の気持ちに耳を傾けて下さい

心配していることを伝える

「心配してたんだよ・・・」

相手が話せる環境をつくる

「喫茶店でも行こうか？」



悩みを真剣に受け止める

「そうだったんだね」

ねぎらいの言葉をかける

「辛かったね、よく頑張ったね」

注意

「死にたい」気持ちを打ち明けられたら、話をそらさずにじっくりと聴く！

④ つなぐ・見守る

本人の意思を尊重しながら、早めに適切な専門家や医療機関につないでください。専門機関につないだあとも変わらず見守っていることを伝えてください。あなたの見守りが大きな支えとなります。

こんなサポートをして下さい

相談先に連絡を取り、
相談場所や日時などを
具体的に設定する

可能であれば、
相談先に一緒に行く



相談先に繋いだ後も、
「もう大丈夫」と油断せず
常に相手に関心を持ち、
温かく見守る

押し付けではなく
相手の意思を尊重して話を聞く

安心して！あなたはひとりじゃないよ！！みんなで見守ろう！