

気づき つなぎ 見守り かけがえのない いのち

～自殺を社会全体で防ぎましょう～

日本では、毎年3万人以上の方が自殺で亡くなっています。これは毎日80人以上がいのちを絶っていることとなります。

特に中高年男性の自殺が多く、がん、心臓病、脳卒中などに匹敵する健康問題になっています。私たち一人ひとりの支えで救えるいのちがあります。

①気づき……家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。

あなたの大切な人や身近な人が、最近こんなふうではありませんか？

- ・突然泣き出したリイライラを爆発させるなど、感情が不安定だ。
- ・性格が急に変わったように見える。
- ・身なりに構わなくなったように見える。
- ・これまでに関心のあったことに対して興味を失ったように見える。
- ・職場を無断欠勤したり、行方がわからなくなったりする。
- ・交際が減り、引きこもりがちになった。
- ・極端に食欲がなくなり、体重が減少したように見える。
- ・よく眠れていないようだ。
- ・さまざまな身体的不調を訴えている。



⇒まずは「声かけ」が重要。

いつもと違うと気づいたら、声をかけてみましょう。

「どこか具合が悪いの？眠れている？」と身体面を心配している言い方のほうが、比較的抵抗感が少ないようです。

②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、できる限り傾聴しましょう。話をきいたら「大変だったね」「よくやってきたね」とねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。
- ・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。

③つなぎ……早目に専門家などに相談するように促す。

死を考えるほど追いつめられている人は、さまざまな問題を一人で抱えて深刻に悩んでいます。それぞれ専門の相談機関がありますので、解決に向けた窓口につながるようサポートしましょう。

| | |
|-----------------|-------------------------------------|
| 三重県自殺対策情報センター | TEL 059-253-7823 (毎週月曜日、13時～16時) |
| 三重いのちの電話 | TEL 059-221-2525 (毎日、18時～23時) |
| 桑名保健福祉事務所 | TEL 0594-24-3620 (月～金、8時30分～17時15分) |
| ひきこもり・依存症専門電話相談 | TEL 059-253-7826 (毎週水曜日、13時～16時) |

④見守り……温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

身近な人の自殺を予防するには、悩みを抱えた人が必死に発しているサインを的確にとらえなければなりません。「もう大丈夫」と油断せず、常に相手に関心をもって、温かく見守りましょう。

