

# あなたの助けを求めている方がいます

9月10日～9月16日は自殺予防週間



令和2年、日本では、2万1,081人が自殺で亡くなっています。前年と比べて912人増加しています。自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)は、主要先進7カ国の中でも高い水準となっています。

自殺に至るには、経済苦、過労、健康問題など何らかの問題が起き、心理的に追い込まれるという場合が多く、早い段階で社会や周囲の方の支えがあれば、自殺に至らずに済む場合があります。

周囲が見守る上でのキーワードは、「気づき」「聴く」「つなぎ」「見守り」です。

## ① 「気づき」

SOSサインをあまり表に出さない方もいるので、気付きにくい場合もありますが、「いつもと様子が違う」場合は、悩んでいたり、疲れていたりするのかもしれませんが、まずは、声を掛けてみてください。

## ② 「聴く」

人は、話を聴いてもらうことで気持ちが楽になることがあります。無理に助言しようとする必要はありません。まずは、親身になって話を聴いてください。

### ■話を聴くときに掛けたい言葉

- ・ 共感の言葉 「そうなんです」「つらいですね」など
- ・ねぎらいの言葉 「よく頑張ったね」など

### ■こんな聴き方は避けてください

- ・ 安易な励まし 「頑張って」など
- ・ 相手を否定する言葉 「あなたに原因があるのでは」「あなたの思い込みだ」など

## ③ 「つなぎ」

気分の落ち込みが大きいときなどは、メンタルクリニックや精神科といった専門医や専門機関への相談を勧めることも必要です。

## ④ 「見守り」

悩みを抱えた方がすぐ元気になるわけではありません。今までどおり自然な雰囲気の中で声を掛けたり、家庭や職場で身体や心の負担が軽くなるよう配慮したりして、温かく見守ってください。

「気づき」「聴く」「つなぎ」「見守り」の4つを実践する方を「ゲートキーパー」と言います。特別なことをするわけではなく、普段この4つを意識して「ゲートキーパー活動」をすることが、あなたの周りの方にとっての救いになります。

### ■一人で悩まないで

もしあなたがつらいと感じていたり、傷ついていたるときは、一人で抱え込まず、誰かに悩みを打ち明けてください。身近な人に話しにくいときは、電話で相談を受けてくれるところもあります。

- ▽ 保健センター ☎(48) 1111 (内1520・1521) (平日 午前8時30分～午後5時15分)
- ▽ 愛知県半田保健所健康支援課こころの健康推進グループ ☎(21) 3340 (平日 午前9時～正午、午後1時～午後4時30分)
- ▽ あいちこころほっとライン365 ☎052(951) 2881 (毎日 午前9時～午後8時30分)
- ▽ 名古屋いのちの電話 ☎052(931) 4343 (毎日 24時間)

### ■それでも、自殺を防げないことはあります 大切な方を自死で亡くされた方へ

同じ体験をされた遺族同士が集まり、自身の気持ちを語ることができる会があります。詳細は、各会のホームページをご覧ください。

- ▽ リメンバー名古屋自死遺族の会 <http://will.obi.ne.jp/remember>
- ▽ ～こころの居場所～AICHI 自死遺族支援室 <http://cocoroibasyo.org>
- ▽ Dearest(ディアレスト)～親愛なるあなたへ～ <http://dearest.heya.jp>

■問い合わせ先 保健センター(オアシスセンター内) ☎(48) 1111 (内1520・1521)

