

自殺を防ごう② 自殺のサイン

自殺者の多くは、自ら悩みを相談せず、孤立しがちです。

以下のようなサインが複数見られる場合は、自殺の危機がせまっている可能性があるため、周囲の人が悩んでいる人の発する**サインに気づく**ことが大切です。

サインに気づいたら早めに医療機関（心療内科・精神科）や相談機関に相談しましょう。

こころのサイン

- 突然泣き出したり、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
- これまでに関心が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、ひ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
- さまざまな身体的な不調を訴えている
- 近親者や知人の死を経験した
- アルコールや薬物を乱用している
- 自殺をほのめかしている



自殺の直前には、次のような態度や行動の変化がみられることがあります。

- これまで、元気のなかった人が明るく振る舞う
- 身の回りの整理をする
(お世話になった方への手紙や感謝の言葉、大切にしていたものの整理、譲渡など)
- 「あの世とはどんなところだろう」など「死」にまつわる発言が目立つ