

自殺を防ごう③ あなたにできること

身近な人の様子がいつもと違うとき…

気づき 家族や身近な人の変化に気づき、声をかける

家族や身近な人のいつもと違う変化やサインに気づき、声をかけましょう。声をかけることで「あなたはひとりではない」ことを理解してもらいます。



傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

じっくり聴いてもらうことで、安心でき、気持ちを楽にすることができます。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。相手の気持ちを尊重し、共感しましょう。



つなぐ 早めに専門家などに相談するよう促す

心の病気や社会・経済的な問題などを抱えているようであれば、早めに医療機関など専門家に相談するようつなぎましょう。



見守る 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

つないだことで、悩みを抱えた人がすぐに元気になるわけではありません。心配していること、必要であれば今後も相談にのることを伝えましょう。自然な雰囲気です声をかけ、あせらず温かく見守りましょう。身体や心の負担が軽減するように配慮しましょう。

