

リハール 自殺を防ぐ 声かけのポイント「り・は・あ・さ・る」

参考：「悩んでいる人への接し方～メンタルヘルスファーストエイド(※)による支援～」

りすく (リスク) 評価

「自殺の方法・手段について、考える
ことがありますか？」

思い悩む人に、自殺について聞くのは抵抗感があるかもしれませんが、「消えて(死んで)しまいたいと思うことがありますか？」とこちらから話題にすることで、なかなか言えない気持ちを話してくれるかもしれません。

はんだん・批評はしない

「それは、つら(寂し、苦し、悲し)
かったですね。」

つらかった過去や、抱えていた思いを聞いたときは、責めたり、弱い人だと決め付けずに、その人の話に耳を傾けてください。自殺に至る原因は、その人の弱さや性格からくるものではないことを理解しましょう。

あんしんと情報の提供

「治療を受けている方はたくさん
いらっしゃいますよ。」

医療が必要な状態であること、決して珍しい病気ではないことを伝えることで、医療機関への不安や抵抗感を軽減できるかもしれません。また、適切な治療を受けることで、良くなる可能性があることも伝えましょう。



さぽーと (サポート) を勧める

「こころの不調が、体の不調に繋がる
こともあるみたいですよ。」

思い悩む人は食事量が減ったり、睡眠時間が短くなったりと、からだの不調に繋がることが少なくありません。「あなたのことが心配です」と言葉にして伝えながら、サポートを受けることを勧めてください。(相談先は、下記をご覧ください。)

せるふへるぷ (セルフヘルプ)

「あなたに合った、こころを軽くする
方法があるかもしれません。」

軽い運動をする、アルコールをやめる、リラクゼーション法(深呼吸、入浴、アロマ、音楽)などによって、気持ちが和らぐことがあります。好みや趣味を聞きながら、その人がやってみようと思える方法を、一緒に考えるのも良いかもしれません。

3月は 自殺対策強化月間 あなたも、だれかの 「ゲートキーパー」に



ゲートキーパーとは？

ゲートキーパーとは、地域や職場で発せられる自殺のサインにいち早く気づき、声をかけ、相談機関等の必要な支援につなげる役割を担う人のことで、「命の門番」とも言われています。

とても重要な役割を担うゲートキーパーですが、そのために必要となる特別な資格はありません。身近な人の小さな変化に気づくことは、近くに居る方だからこそできることです。そのため、民生委員やボランティア、家族、同僚、友人などさまざまな立場の人たちの力が必要とされています。

自殺は身近な問題です

自殺は、身近な問題として意識されにくいですが、警察庁の「自殺統計」によると、平成26年の埼玉県自殺者は1378人、人口10万人当たりの自殺者の割合は19%となっています。

また、内閣府が実施した「自殺対策に関する意識調査」(平成23年度版)によると、5人に1人が「これまでで本気で自殺を考えたことがある」と回答しています。性別で見ると、「はい」と答えた人の割合は、男性が19・1%に対し女性が27・1%と高くなっています。年齢別では、20歳代が28・4%とや

何よりも、誰かを心配する

「優しい気持ち」こそ

ゲートキーパーとして大切なもの。
あなたの「優しい気持ち」を
周囲の方に伝えてみませんか。

「自殺対策強化月間」とは

早春は、学校生活や仕事などにおいて大きなイベントが多いため、慣れない環境や将来の不安から精神状態が不安定になりがちです。また、気温の急激な変化で自律神経のバランスが崩れ、「体がだるい」などの症状を感じやすくなる傾向にあります。

そこで、内閣府では、例年、自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、国や県、市町村、関係機関等できる限り幅広い団体からの協賛を得て、当事者が支援を求めやすい環境を作るための「生きる支援」を展開することとしています。

や高くなっています。今も思い悩んでいる人が身近にいるかもしれません。「あの人が最近なんだか元気がないな」「疲れているみたいだけど、何かあったのかな」と、悩んでいる人に気づいたら、勇気をもって声をかけてみませんか？

■問合せ 町保健センター
☎ 296-12530



相談先一覧

◆こころの健康相談統一ダイヤル
☎ 0570-064-556
(おこなおう まもろうよ こころ)

◆よりそいホットライン 24時間対応
☎ 0120-279-338
(フリーダイヤル つなぐ ささえる)

◆埼玉いのちの電話 24時間対応
☎ 048-645-4343

◆こころの電話(心の健康や悩みに関する
相談を電話で受け付けます)
☎ 048-723-1447

◆鳩山町保健センター(※)
☎ 049-296-2530

◆坂戸保健所(※)
☎ 049-283-7815
※受付は、平日の午前8時30分～午後5時15分

※メンタルヘルスファーストエイドは、メンタルヘルスの問題を有する人に対して、適切な初期支援を行うための5つのステップからなる行動計画で、オーストラリアにおいて開発されたものです。