



自殺を考えている人は、悩みを抱えながらもサインを発していることがあります。身近な人の自殺のサインに気づいたら…、身近な人に「死にたい」と言われたら…

まずはその人のことを知みましょう。どうして自殺を考えてしまうのか、どのような心の状態なのか、そばにいて理解しようとするのが、支援の第一歩です。

自殺を話題にただで死に追い込むことはありません。相手の気持ちにそっと寄り添ってみましょう。



【自殺を考えている人のところ】

- 問題を抱えて無力感、絶望感にとらわれている。
- ひとりぼっちで誰も助けてくれないという気持ち。
- 今の状況を「抜け出したい」「終わらせたい」という気持ちが「死にたい」という気持ちに変わってしまう。
- 追いつめられて、自殺することが唯一の解決方法だと思い込んでいる。
- 自殺を考える一方で、心のどこかで助けや救いを求めている。



【避けた方がよい対応】

- 頭ごなしに「死んではいけない」といった説教をしたり、自傷・自殺未遂行為をひどくとがめること。
- 本人の悩みを大したことではないと軽視したり、無視すること。
- 大げさに騒いだり、感情的になりすぎること。
- 一度にたくさんの情報を与えたり、不確実な情報を次々と与えること。
- 安易な励ましをすること。

【自殺を考えている人への対応】

- まず見て見ぬふりをせず、声をかけてみる。
- 相手が話さなくても、いつでも話を聞く用意があることを伝える。
- 相手が話し出したら相手の話すところにじっくりと耳を傾ける。よしあしの判断をせずに話を聴く(傾聴)。
- 相手の心情に応じて穏やかな対応を心がける。
- 死にたい気持ちや、自傷・自殺未遂について打ち明けてくれたことをねぎらう。
- 相手の考えに批判的な態度をとったり、相手の行動をいたずらに責めたりしない。
- 相談機関があることを伝える。



相談機関

こころの悩み相談

- 社会福祉法人 熊本いのちの電話 … 096-353-4343
(毎月10日はフリーダイヤル) …… 0120-783-556
- (社)熊本県精神保健福祉協会「熊本こころの電話」
…………… 096-285-6688

心の健康相談

- 熊本県有明保健所(荒尾市・玉名市・玉名郡) 0968-72-2184
- 熊本県山鹿保健所(山鹿市) …… 0968-44-4121
- 熊本県菊池保健所(菊池市・合志市・菊池郡) 0968-25-4138
- 熊本県阿蘇保健所(阿蘇市・阿蘇郡) … 0967-24-9036
- 熊本県御船保健所(上益城郡) …… 096-282-0016
- 熊本県宇城保健所(宇土市・宇城市・下益城郡) 0964-32-1207
- 熊本県八代保健所(八代市・八代郡) … 0965-33-3229
- 熊本県水俣保健所(水俣市・葦北郡) … 0966-63-4104
- 熊本県人吉保健所(人吉市・球磨郡) … 0966-22-3107
- 熊本県天草保健所(天草市・上天草市・天草郡) 0969-23-0172
- 熊本市こころの健康センター …… 096-362-8100
- 熊本市中央区役所保健子ども課 …… 096-328-2419
- 熊本市東区役所保健子ども課 …… 096-367-9134
- 熊本市西区役所保健子ども課 …… 096-329-1147
- 熊本市南区役所保健子ども課 …… 096-357-4138
- 熊本市北区役所保健子ども課 …… 096-272-1128

災害後のこころのケア

- 熊本こころのケアセンター …… 096-385-3222

熊本県精神保健福祉センター

〒862-0920 熊本市東区月出3丁目1-120

☎相談 **096-386-1166**

午前9:00~午後4:00 月~金曜日(祝日・年末年始を除く)



知人を自死で亡くしたあなたへ

自殺が発生すると、ご遺族など遺された人のこころは、大きな影響を受けることがあります。

なかには以下のような症状が出てくる方もあり、それは時間とともに徐々にやわらいでいくものから、長年にわたってこころの傷になってしまうものまでさまざまです。時には、専門の治療が必要になることもあります。

- ひとりで悩まずに相談してください。
- 身近な人にも以下のような様子がみられたら、相談に行くように勧めてみてください。

- 眠れない
- 集中力がなく疲れやすい
- いったん寝付いても、すぐに目が覚める
- 些細なことが気になる
- 恐ろしい夢を見る
- わずかなことも決められない
- 自殺した人のことで頭がいっぱいでつらく、苦しい
- 誰にも会いたくない
- 自殺の場面がしばしばうかんできてこわくなる
- 不安でたまらない
- 自殺が起きたことに対して自分を責める
- ひとりであるのが怖い
- 死にとらわれる
- 息苦しい
- 自分も自殺するのではないかと不安でたまらない
- 何となく身体の調子が悪い
- ひどくビクビクする
- 落ちつきがない
- 周囲にベールがかかったように感じる
- 悲しくてたまらない
- やる気がおきない
- 感情が不安定になる
- 仕事に身が入らない
- イライラして周囲にあたる

自殺の危機にある人と

出会った方々へ

熊本県
精神保健福祉センター

不幸にして亡くなってしまったら…