

見逃さないで！自殺のサイン

自殺者の多くが亡くなる前に、自殺のサインを出しています。

これは、「死にたい」という気持ちと
「生きたい」という気持ちの間で葛藤があるからです。

◆ 突然の態度の変化

関心のあった事柄への興味を失う
引きこもりがちになる
身だしなみを気にしなくなる

◆ 別れの用意をする

大切なものを友人にあげてしまう
日記・手紙・写真を処分する

◆ 自傷行為をする

リストカット、大量服薬

◆ 自殺をほのめかす

「誰も自分のことを知らない所に行きたい」
「眠ったらもう目が覚めなければよい」
「死にたい」

「死にたい」とうちあけられたら

- 話しをさえぎらずに、訴えに耳を傾ける
- 批判や否定をしない
- 世間一般の常識を押しつけない
- 十分に訴えを聴いたうえで、他の選択肢や相談機関に相談することをすすめる
- 「死ぬ気になれば何でもできる」と励ますのは逆効果です
- 「死ぬと言う人は死ぬ気がない」、「自殺未遂者は本気で自殺をしようとしていない」という考えはあやまりです

なんだか辛そうだけど…
心配をしてたんだ。

