



自殺を防ぐための一歩 [相談すること]

平成 19 年の全国の自殺者数は 3 万人余り。この年、亡くなった方の 3%弱にあたります。35 人に 1 人の方が、自殺で最期を迎えているのです。自殺にはさまざまな背景があります。経済的なこと、対人関係、健康の不安や病気の負担などです。精神疾患も自殺の大きな原因の一つで、他の背景と併せ持っていることも少なくありません。

悩みを身近な人に相談してください。問題はすぐには解決しないかもしれないし、もうどうにもならないように見えるかもしれませんが、相談してみるだけでも、それは一歩前進です。

自殺はとりかえしがつかない、やり直しのきかないことです。そして、周りの人の悲しみばかりが残ります。



〈身近な人ができること〉

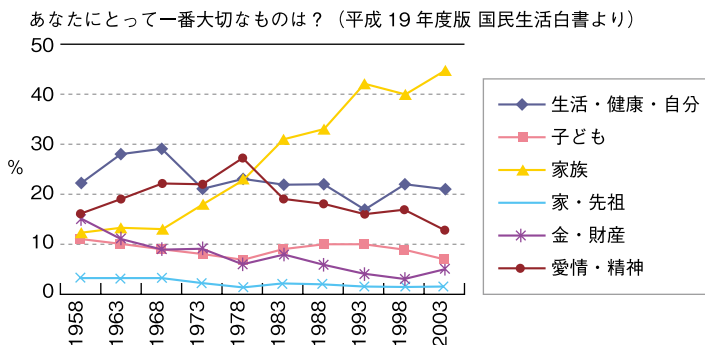
- 悩みをよく聞くこと
- 死にたい気持ちがあるかどうかは、「生きていくのもつらいの？」などと気持ちを聞いてみてください。あなたが気づかっていることを伝える言葉になります
- 生きていてほしい気持ちを伝えること
- 自分ひとりでなんとかしようとしないうこと。相談機関や医療機関への受診を勧めてください。身近な人がまず受診してもよいでしょう。(18 ページ参照)
- 切羽詰っているときは、一人にさせないこと

知っていますか？ -その②-

「家族のありがた」



あなたにとって一番大切なものは何ですか？
この質問に「家族」と答える人が増えています。
とてもいいことのように思えます。



でも、いいことばかりではありません。家族のつながりが深まるということは、一人が調子を崩すと、家族全体に影響してしまうという危険性を伴います。

家族が一番大切になってきた背景には、家族以外の人付き合いが少なくなっていることが考えられます。頼れるのは家族だけ…それはとても危うい状態です。

家族を守るためにも、家族以外の付き合い、地域での付き合いを深めることが大切なのです。