

「自殺予防のための行動～3つのポイント～」

(周囲の人が、自殺を考えているのではないかと思い当たるとき)

<平成21年2月17日(火) 野田内閣府特命担当大臣閣議後記者会見(抜粋)>

自殺予防のために、私から国民の皆さんにお願いがあります。周囲の方が自殺を考えているのではないかと思い当たるときには、「周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける」「早めに専門家に相談するよう促す」「温かく寄り添いながら、じっくりと見守る」の3点を心がけていただきたいと思います。

今後は、これらを踏まえた啓発活動を実施するなど、国民一人ひとりが自殺予防の主役として行動できるように積極的に取り組んでまいります。

<気づき>

周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける

家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みを抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。

「手を差し伸べ、話を聞くこと」は絶望感を減らすための重要なステップです。時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。

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。

<つなぎ>

早めに専門家に相談するよう促す

心の病気の兆候があれば、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンの協力を求めましょう。

治療の第一歩は、相談機関、医療機関の専門家への相談から始まります。キーパーソンと連携して、専門家への相談につなげましょう。

<見守り>

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを話して、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。

自然に対応するとともに、家庭や職場での体や心の負担が減るように配慮しましょう。必要に応じ、家族と連携をとり、主治医に情報を提供しましょう。

相談窓口

() 自殺対策推進室HP <http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/link/soudan.html>