



世界自殺予防デー

互いに支え合う時間にしよう

少し立ち止まり、周囲の人にそっと手を差し伸べてみよう。
家族、友人、同僚、あるいは見知らぬ人にでも。その小さな行動が、誰かの人生を支えることになるかもしれません。

あなたが気にかけているとそっと伝えることで、その人に希望を与える手助けができます。どんなに小さな事であっても、私たち誰もが役割を担うことができるのです。私たちの行動がもたらす可能性は計り知れません。私たちは皆、手を差し伸べ、そして話を聞くことができます。何をすべきか、必ずしも解決策を示す必要はないのです。誰かの苦痛や自殺念慮について、じっくりと耳を傾ける時間と場所を作るだけでも助けになります。世間話をするだけでも、誰かの命を守り、苦しんでいる人につながりと希望をもたらすことができるのです。



困っている人に目を向けよう

自殺の兆候には、絶望感、強い怒り、コントロールできない怒り、復讐願望、一見何も考えていないように見える無謀な行動や危険な行動、逃げ道がないような閉塞感、アルコールや薬物使用の増加、友人や家族、社会からの離脱、不安、動揺、不眠または過眠、劇的な気分の変動などがあげられます。

答えをすべて知っている必要はありません

困っている人に対して、何を言ってもいいかわからないという不安など、様々な理由から、関わることをためらってしまうことはよくあります。覚えておいてほしいのは、決まった方式はないということです。悩んでいる人は、特定のアドバイスを求めているわけではないことも多いのです。共感や思いやり、心からの気遣い、支援に関する知識、支えになりたいという強い思いが悲劇を防ぐ鍵となるのです。

過去に自殺未遂を経験した人の話から、私たちの言葉や行動がいかに重要であるかを知ることができます。また、強い自殺願望を乗り越えた人は特定のアドバイスを求めていたわけではなく、思いやりや共感が状況を好転させ、回復に導いてくれたと話す人が多いです。

自殺念慮があるかどうか、勇気を出して聞いてみて

状況を悪化させるのではないかと不安が先立ち、関わることを避けてしまうことがあります。自殺は向き合にくい問題であり、自殺について話すことによって、傷ついた人が自殺を考えたり、自殺のきっかけになるといった考えがあるため、このようにためらう気持ちはやむを得ないことですが、これは事実ではないと証明されています。むしろ、支援を提供すること、話を聞くことによって、悩みを軽減できる可能性が高いのです。思いやりや共感を持ち、批判することなく話を聞くことによって、その人が再び希望を持てるかもしれません。様子を確認したり、どうしているのかを尋ね、話をしてくれるように働きかけてみましょう。この小さな行動が、大きな力になるのです。



できることから

あなたや家族、友達や同僚に何が起きているのか注目しましょう。歩み寄り、声をかけることで、あなたの周りで助けを必要としている人がいることに気づくことがあります。

寄り添って

いつもと違うと感じたら、寄り添い、話をしてみましょう。歩み寄れば、自殺願望を持つ人が、助けを求めやすくなるでしょう。

話を聞こう

自分自身や他の人にどんなサポートがあるのか探してみましょう。歩み寄り、声をかけることで、苦しんでいる人の痛み寄り添い、支えになることができます。

あらゆる行動が、誰かの命と支援につながります。
自殺を防ぐには、私たちが、
困っている人のともしびとなることが必要なのです。

その行動が、きっと誰かのともしびに



世界自殺予防デー

互いに支え合う時間にしよう



利用可能な支援方法について

自殺のリスクがある人を支援する際にすすめられている方法はたくさんあります。

#YouCanTalk

このキャンペーンは、困っている人をサポートするための支援につなげることによって、人々が自信をもって話ができるようになるためのものです。これは、医師や看護師でなくても、あなたが気になっている人を気遣うことができるということです。

#YouCanTalk to:

- あなたの周りにいる人
- 職場の同僚
- 自殺対策を行う組織

www.lifeinmindaustralia.com.au/youcantalk

RUOK?

この対話キャンペーンは、沈黙を破り、「大丈夫？」と問いかけること、困っている人が人生を変える一歩を踏み出せるようなサポートを促すためのものです。

www.ruok.org.au/how-to-ask

命を守る5つのステップ

このキャンペーンは、誰もが1日5分でできる5つのステップについて述べています。

1. 警告サインを知ろう
2. 自分の役割を果たそう
3. セルフケアをしよう
4. 手を差しのべよう
5. これらのことを拡散しよう

www.take5tosavelives.org

いのちを支える人になろう

5つのステップ

1. 声をかけよう
2. 寄り添おう
3. 安全を守ろう
4. 支援につなげよう
5. 見守ろう

www.bethe1to.com/bethe1to-steps-evidence

サインを知ろう

1. サインを知ろう
2. 話しかけよう
3. 手を差し伸べよう

www.suicideispreventable.org/find-the-words-not-themselves-facebook-static-png



その他の関連資料はこちらのホームページに掲載されています:

国際自殺予防学会 (IASP)

www.iasp.info

世界保健機構 (WHO)

www.who.int/mental_health/suicide-prevention/en/

#bethelight*

