

「自殺」という言葉をきいて、気持ちが沈んだり落ち着かなくなる方は無理して読まないでください。



いのち 支える

毎年、全国で2万人の方が自ら命を落としている現状があります。平成22年度以降、その数は少なくなってきていますが、世界的に見ると日本の自殺率は世界2位だということ、知ってましたか？

上ノ国町でもこの10年間で十数人の方が自ら命を落としているとても残念な状況があります。今月は自殺予防月間ですので、みなさんでこのことについてちょっと考えてみましょう。

◎自殺を考えている人の心理

自殺を考えている人はどのような考え方や気持ちになっているのでしょうか。

- ① 「もうどうすることもできない」と絶望する気持ち
- ② 「誰も助けてくれない。自分はひとりだ」と孤独を感じる気持ち
- ③ 「悲しい」と思う気持ち
- ④ 「いますぐ、何とかしないといけない」と焦る気持ち
- ⑤ 「苦しい、つらい」と思う気持ち
- ⑥ 「生きる価値がない。自分なんかいないほうがいい」と感じる気持ち
- ⑦ 「もうどうなってもかまわない」とあきらめの気持ち
- ⑧ 「生きたい」という気持ちと「死にたい」という気持ちが揺れ動く状態 など

考え方が狭くなり、自分で自分を追い込む状況になることがわかりますね。しかしながら⑧の「生きたい気持ち」と「死にたい気持ち」が揺れ動いていることはとても重要なポイントです。

『気づく・きく・つなぐ・見守る』

『気づく』

身近な家族や仲間の変化に
気づいて声をかける

『傾聴(けいちよう)』

本人の気持ちを尊重し、ひたすら
耳をかたむける

『つなぐ』

早めに専門家に相談するよう
うながす

『見守る』

温かく寄り添いながら
じっくりと見守る

「あれっ？いつもと違うな」と感じたときは、とにかく『元気かい？』と声をかけてみましょう。
「死にたい…」と話してきたら、「死にたい気持ちなんだね」と耳を傾けてみましょう。

◎自殺対策計画を策定します

町では今年度自殺対策計画を策定し、自ら命を落とすことがないよう対策を考えていきたいと思
います。みなさんの声を計画に反映させるためアンケート調査を予定しておりますので、ご協力を
お願い致します。