

話聞き温かく見守る

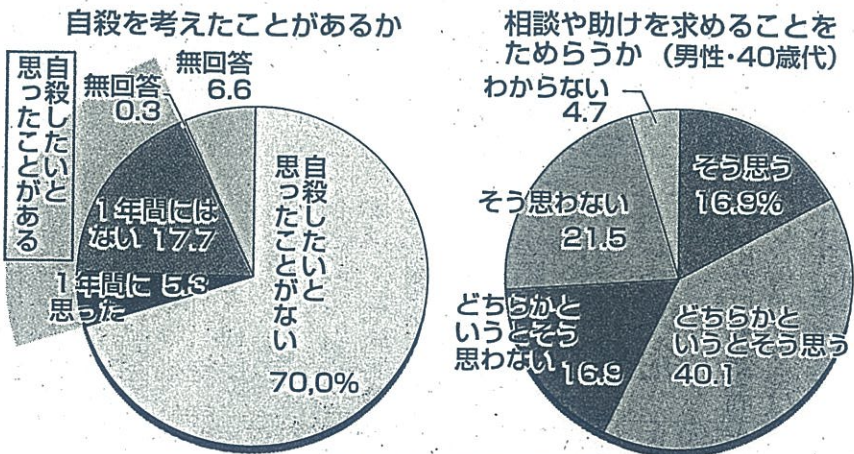
わが国の年間自殺者数は、昨年十五年ぶりに三万人を下回りましたが、人口一人当たりでは欧米の二、三倍という高い水準にあります。二〇一二年一月に内閣府が実施した意識調査によると、およそ二十人に一人が「最近一年以内に自殺を考えたことがある」と回答しているなど、今や自殺の問題は誰もが当事者になり得る重大な問題となっています。

自殺は、個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、実際には倒産、失業、多重債務、病気の悩み、介護・看護疲れ等のさまざまな要因と、その人の性格傾向や家族の状況などが複雑に関係しています。多くの自殺は、このようにさまざまな悩みが原因で心理的に追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に「追い込まれた末の死」といわれています。

世界保健機関は「自殺は、その多くが防げない」と

いきいきライフ

自殺予防



※内閣府「自殺対策に関する意識調査」2012年1月より

できる社会的な問題であるのを見直すとともに、追いつく病等の精神疾患に対する「と明言しています。すい込まれている人に対する適切な治療を行うことなわち、人々を自殺に追い込むさまざまな要因を生み出す実といたった社会の取り組みを出している制度や慣行そのものを進め、また自殺に至る前

安易な励ましは避ける

人は「人に悩みを言えない」「どのように解決したらよいかわからない」等の状況に陥ることがあります。内閣府の意識調査で、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに誰かに相談したり、助けを求めたりするに専門家や相談機関に相談するよう促しましょう。その際、相談の日時、場所等取り、相談の日時、場所等と答えた人の割合が五割を超え、悩みを一人で抱えがち傾向がうかがえます。私たち一人ひとりが、悩みを抱えている人や、心理的に追い詰められてうつ病等の精神疾患を発症したり自殺を考えたりにいる人の存在に気づくこと。その

「このように解決したらよいかわからない」等の状況に陥ることがあります。内閣府の意識調査で、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに誰かに相談したり、助けを求めたりするに専門家や相談機関に相談するよう促しましょう。その際、相談の日時、場所等取り、相談の日時、場所等と答えた人の割合が五割を超え、悩みを一人で抱えがち傾向がうかがえます。私たち一人ひとりが、悩みを抱えている人や、心理的に追い詰められてうつ病等の精神疾患を発症したり自殺を考えたりにいる人の存在に気づくこと。その

人の話を聞き、必要に応じて専門家に必要な温かく寄り添いながらじっくりと見守ることが重要です。あなたの大切な人が、眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、様子がいつもと違ったら、悩みを抱えているのかも知れませんが、そのようなとき、まず「話を聞かせてください」といって話を聞かせてください。話を聞かせることは、本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定したりすることは避けてください。悩みを解決するために、早め支援が必要な場合は、早めに専門家や相談機関に相談するよう促しましょう。その際、相談の日時、場所等取り、相談の日時、場所等と答えた人の割合が五割を超え、悩みを一人で抱えがち傾向がうかがえます。私たち一人ひとりが、悩みを抱えている人や、心理的に追い詰められてうつ病等の精神疾患を発症したり自殺を考えたりにいる人の存在に気づくこと。その

「心の相談」を受けています。気軽に相談ください。(県障害福祉課)