

大切ないのちを守るために

～心がしんどい時は助けを求めて  誰かが悩んでいるときは気にかけて～

① 自殺について、すべての人に知っていただきたいこと

- ✿ 我が国の年間自殺者数は約2万人います。
- ✿ わたしたちひとりひとりが、決して他人事ではないという意識をもち、「自殺予防」に取り組むことが大事です。



② 自分で気をつけること



うつ病予防



助けを求めよう



- ✿ 質の良い睡眠をとる
- ✿ 自分だけで抱え込まない
- ✿ 趣味やスポーツを楽しむ
- ✿ 相談する
- ✿ 規則正しい生活を心がける
- ✿ 医療機関を受診する

助けを求めることは恥ずかしいことではなく、必要なこと

③ あなたもわたしもゲートキーパーになろう

ゲートキーパーとは、
悩んでいる人に気づき、やさしく声をかけて、
よく話をきき、相談機関などにつないで、見守る人です。



打ち明けられた時には



ねぎらう

打ち明けてくれたことに誠意と感謝を伝え、抱えてきた苦労をねぎらう。

じっくり聴く

相手の話を傾聴し、共感する。助言や結論を急がない。

つなぎ・見守る

適切な支援者や相談機関につなぎつつ、見守る。