

## ◆ 知っていますか? ◆

日本では、年間2万人もの尊い命が  
自死により失われています。  
20~30歳代の死因で最も多いのが、『自死』です。

自死は、その多くが追い込まれた末の死です。  
「死にたくない」という想いを抱えながらも、  
様々な悩みが原因で追い詰められ、  
「もう死ぬしかない」と視野が狭くなった状態で起こる死です。  
自死する人=弱い人ではありません。

## ◆ あなたができること ◆

✓ 「気づく」 { 「最近、痩せたい…」 「元気がないなあ」 「なんかイライラしてるな」 『いつもと違う様子』 に気づいてあげてください。

✓ 「声をかける」 { 「つらそうだけど大丈夫？」  
まずは、「どうしたの？」から。  
誰かが自分のことを気にかけてくれる。  
それだけで心が軽くなることもあります。

✓ 「話を聴く」 { 心が疲れているときは、ただ「聴いてほしい」ものです。  
安易な励ましや助言ではなく、ただ、その人の想いを受けとめてあげてください。

✓ 「つなぐ」 { 専門家に相談することで問題解決の糸口が見つかるかもしれません。  
さまざまな支援があることを伝えてください。

✓ 「見守る」 { 専門家につないでも、解決には時間がかかる場合もあります。これからも相談にのることを伝え、寄り添いながら見守りましょう。



✓ この2週間のあなたに  
当てはまる方を選んでください

- |                                   |    |     |
|-----------------------------------|----|-----|
| 1 毎日の生活に充実感がない                    | はい | いいえ |
| 2 これまで楽しんでやれていたことが、<br>楽しめなくなった   | はい | いいえ |
| 3 以前は楽にできていたことが、<br>今ではおっくうに感じられる | はい | いいえ |
| 4 自分が役に立つ人間だと思えない                 | はい | いいえ |
| 5 わけもなく疲れたような感じがする                | はい | いいえ |

『はい』の合計  個

『はい』が、「2項目以上」あり、  
「2週間以上、ほとんど毎日続いている」場合は、  
専門家(医療機関・保健所・心と体の相談センターなど)への  
相談をお勧めします。

(大野裕:厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業  
「うつ状態のスクリーニングとその転帰としての自殺の予防システム構築に関する研究」報告書、H14)

「助けて」って  
言って  
いいんだよ。

ひとりで頑張りすぎていませんか？

周りに迷惑をかけてはいけないと無理をしたり、  
自分さえ我慢すればと思ったり、

結局、気付いた時には  
物事が大きくなっていることがあります。

「つらい」って、「大丈夫じゃない」って  
言っているんです。

あなたがそう思うのと同じように、  
あなたの周りの人たちも  
あなたの力になりたいと思っているんです。



島根県