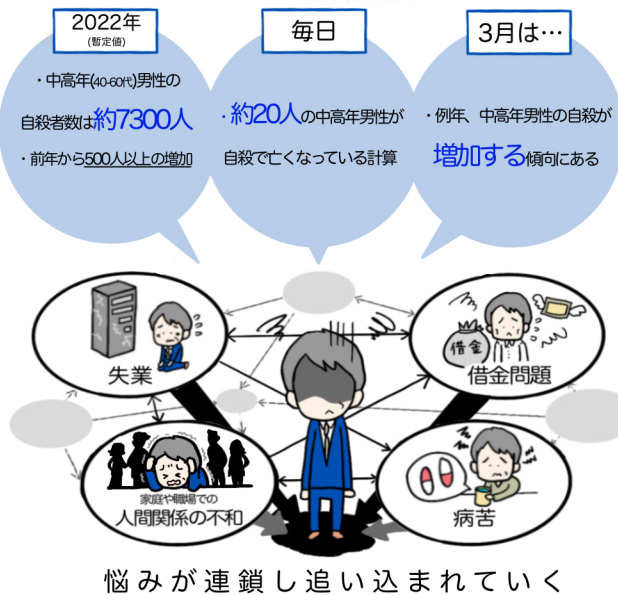


深刻な状況が続く中高年男性の自殺



つらい悩みを抱え続けていると、周りに助けを求めづらい

特に中高年男性は、その傾向があります

この苦しみから抜け出すには、死ぬしかない…

周りの人の声かけが重要

男が弱音なんか吐いちゃいけない…

自分自身でなんとかしないと…

疲れた…

解決方法が見つからない…

もうだめだ…死ぬしかない…

気になる人がいたらまずは声をかけてみましょう

なので

最近どう？

眠れてる？

口数が減った

まずは一声

服装が乱れてきた

ため息が増えた

お酒の量が増えた

睡眠不足に見える

お父さん

パートナー

中高年男性の自殺が多いことを知っていますか？

～あなたの声かけで、救われる人がいるかもしれません～

同僚

ご近所のあの人

具体的には

©2023 JSCP

あなたもゲートキーパーになれます

ゲートキーパーとは、死にたいと考えるほど悩んでいる人に気づき、声をかけられる人のことです

特別な資格は必要ありません



1人で背負わずに、必要に応じて相談機関等につないで下さい

最後に…

相談窓口

いのち支える相談窓口一覧

生活上の具体的な悩みや課題が見えてきたら、相談窓口や専門家等につなぎましょう

専門家

厚生労働大臣指定法人・一般社団法人
いのち支える自殺対策推進センター
Japan Suicide Countermeasures Promotion Center (JSCP)

声のかけ方: 「気持ち」ではなく「体調面」から聞いてみる

背中をさするような気持ちで聴く

それは苦しかったね…

いきなり悩みは話づらいので

①体調面を聞く

(例) 最近、眠れてる？ 食欲落ちてない？
または、自分から先に弱音を吐く
(例) 最近、〇〇で悩んで… 私、寝つきが悪くて…

②相手の気持ちを聞く

(例) 気分はどう？ 悩んでいることない？

何でもない、大丈夫…

と言われても…

③勇気を出してもう一声！

(例) いつもと様子が違うから心配なんだ

ただ話を聴き、気持ちを受けとめながら、
ねぎらうだけで、悩んでいる人の気持ちも、
軽くなるかもしれません。