

世界自殺予防デー

互いに支えあう時間にしよう

自殺に対する見方を変えることは、私たち一人ひとりに始まります。家族、友人、同僚、あるいは見知らぬ人にさえも手を差し伸べることは、誰かの人生の方向性を変える可能性があります。気にかけると示すことが、誰かの希望につながります。どんなに小さなことであっても、私たち全員が役割を果たすことができます。どの行動が違いを生むのか、私たちにはわからないかもしれませんが、誰かに声をかけて調子を尋ねることは誰にでもできることです。

どうすべきかを伝えたり、解決策を提示したりする必要はありません。つらかったことや自殺念慮の経験について話を聞くための時間と場を設けるだけでも、助けになります。ちょっとした会話によって命が救われ、苦しんでいる人がつながりと希望を実感できることがあるのです。

困っている人に目を向けよう

自殺の警告サインには以下のようなものがあります。絶望感、激しい怒り、制御できない怒り、復讐心、深く考えずに無謀な行動をしたり危険な活動に及んだりすること、逃げ場がなく行き詰まっているように感じること、アルコールや薬物の使用の増加、友人、家族、社会からの孤立、不安や焦燥感、不眠や過眠、劇的な気分の変化。



答えをすべて知っている必要はありません

何を言えばいいかわからないという不安を含め、介入をためらう理由は様々です。重要なのは、特定の公式のようなものがあるわけではないことを覚えておくことです。つらく感じている人が特定のアドバイスを求めているとは限りません。共感、思いやり、心からの関心、支援情報に関する知識、そして助けたいという願いこそが、悲劇を防ぐ鍵になります。



自殺未遂を経験した方々から、他者の言動が非常に大きな影響を与える可能性があるということを知ることができます。また、深刻な自殺念慮を経験した人々の中には、特定のアドバイスを求めていたわけではなかった、でも他の人からの思いやりと共感によって状況が好転し、それがきっかけで回復に向かうことができたと話す人が多くいます。

自殺念慮があるかどうかをためらわずに聞いてみよう

状況を悪化させてしまうのではないかと不安も介入を思いとどまらせる要因の一つです。このようなためらいの気持ちは理解できます。自殺は扱うのが難しい問題であり、それについて話すと自殺リスクの高い人たちにその考えを抱かせたり、行動の引き金になったりするのではないかとこの思い込みがあるためです。これが事実ではないことは、科学的証拠によって示されています。助けを差し伸べ、耳を傾けることは、つらい気持ちを悪化させるどころか、むしろ軽減する可能性が高いのです。



思いやりと共感を示し、批判せずに耳を傾けることは、希望を取り戻す助けになります。相手に声をかけ、調子を尋ね、自分の経験を語ってもらうことができます。こうした小さな働きかけが、大きな意味を持ちます。

会話を始めよう



相手の様子が普段と違うと感じたら、会話を始めてください。そうすることで、自殺念慮を抱えている人たちが助けを求めやすくなります。



自分自身、家族、友人、同僚に何が起きているのか、時間を取って意識を向けてください。一歩踏み出して手を差し伸べることで、周囲にいる助けを必要としている人たちに気づくことができます。



時間を取って、自分自身や他の人がどのような支援を利用できるのかを調べましょう。一歩踏み出して手を差し伸べることで、苦しんでいる人のそばに寄り添い、助けを必要とする人たちを支援できます。あらゆる行動によって、誰かを生へとつなぎとめ、必要な支援へと結びつけることができるのです。

自殺に対する見方を変えるには、私たち一人ひとりが会話を始め、共感や思いやりを示し、助けを最も必要とする人たちを支援しなければなりません。



世界自殺予防デー

互いに支えあう時間にしよう



利用できる支援情報

自殺のリスクがある人に手を差し伸べる際に役立つ、支援情報がたくさんあります。いくつかの例をご紹介します。

#YouCanTalk

#YouCanTalkは、オーストラリアのいくつかのメンタルヘルスおよび自殺予防団体が主導する全国的な自殺予防キャンペーンであり、自殺について話すことへの不安を解消して自信を高めることを目的としています。

#YouCanTalkでは、以下のメンバーと会話することができます。

- 自殺関連の経験者
- コミュニティのメンバーやグループ
- 職場の同僚
- 自殺予防団体

<https://lifemind.org.au/suicide-prevention/collaborations/youcantalk>

命を守る5つのステップ (Take 5 to Save Lives)

米国の国家自殺対策協議会が主導するこのキャンペーンでは、5つの重要なテーマに沿っていくつかのアクションステップを完了することが全員に奨励されています。

- サインを知ろう
- 助けを求める方法を知ろう
- 自分の役割を果たそう
- 自殺について安全に話そう
- 情報を広めよう

www.take5tosavelives.org

Befrienders Worldwide

Befrienders Worldwidelyは、世界中に広がる90以上の支援センターからなる国際的なネットワークです。Befriendersは、危機的な状況にある人々を支援するだけでなく、他者を助ける方法に関する支援情報も提供しています。

<https://befrienders.org/articles/helping-a-friend/>

TELL Japan

日本の非営利団体であるTELLは、自殺予防、自殺念慮を抱える人への対応、安全計画の作成に関する優れた支援情報をウェブサイト上で提供しています。

<https://telljp.com/suicide-prevention/>

自殺に関する意識向上トレーニング

英国に拠点を置くZero Suicide Alliancelは、無料のオンライン研修コースを提供しています。この研修では、気にかけている誰かと命を守る可能性のある会話をするためのスキルを学び、自信をつけることができます。

<https://www.zerosuicidealliance.com/training>

自殺対策の支援とパンフレット

South African Depression and Anxiety Group (SADAG: 南アフリカうつ病・不安障害グループ) は、自殺予防、リスク要因、サイン、安全計画、友人や家族を助ける方法に関するパンフレットを作成しています。

https://www.sadag.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1880&Itemid=152



その他の関連情報

国際自殺予防学会 (IASP)

www.iasp.info

世界保健機関 (WHO)

www.who.int/mental_health/suicide-prevention/en/



Find Out More



International Association
for Suicide Prevention

