



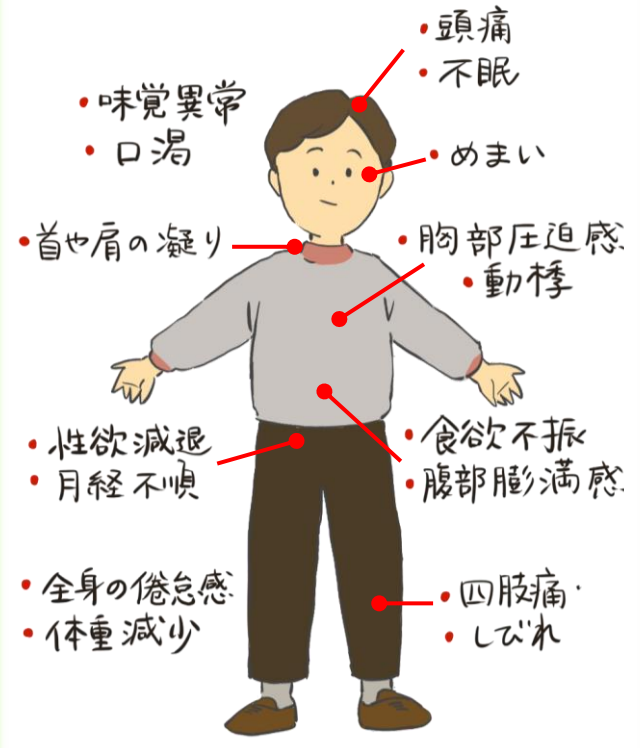
# 自殺につながるサインや状況 (自殺予防の10カ条)

自殺を考えている人は、悩みを抱えながら何らかのサインを発しています。次のようなサインを数多く認められる場合は、自殺の危険が迫っています。

## ①うつ症状がみられる



## ②原因不明の身体の不調が長引く



うつ病というと、感情や思考の面に現れる症状ばかりに関心が向きがちですが、同時に様々な**身体**の症状もしばしば現れます。

## ⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う



## ⑥職場や家庭でサポートが得られない



## ⑦本人にとって価値のあるもの(職、地位、家族、財産)を失う



## ③酒量が増す



## ④生活の安全や心身の健康を保てなくなる



## ⑧重症の身体の病気にかかる



## ⑨自殺を口にする



## ⑩自殺未遂におよぶ



## 自殺の多くは防ぐことができます！ あなたもゲートキーパーに

### Q. ゲートキーパーって?

悩んでいる人に、気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。ゲートキーパーは、医師などの専門家だけがなるのではなく、誰でもなることができます。あなたも、大切な人のいのちを守るゲートキーパーとして、できることから始めてみませんか。

### ゲートキーパーの心得

- 自ら相手と関わるための心の準備をしましょう
- 温かみのある対応をしましょう
- 真剣に聞いているという姿勢を相手に伝えましょう
- 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- 相手のこれまでの苦勞をねぎらいましょう
- 心配していることを伝えましょう
- わかりやすく、かつ、ゆっくりと話をしましょう
- 一緒に考えることが支援です
- 準備やスキルアップも大切です
- 自分が相談によって困ったときのつなぎ先(相談窓口等)を知っておきましょう
- ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

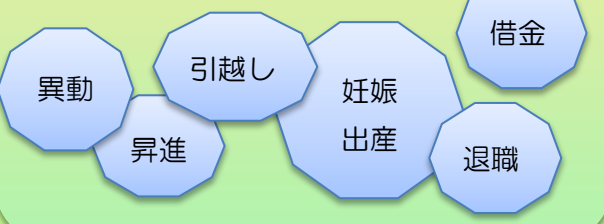
## ゲートキーパーの役割

まずは、できることを行動に起こして

### 気づき



「いつもと違うな」と思ったら、もしかしたら何か悩みを抱えているかもしれません。生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸せそうに見えることでも本人にとっては大きな悩みになる場合があります。



### 声かけ



悩みを抱えている人は、様々な不安や心配から一人で悩みを抱えてしまうことがあります。

### つなぎ



相談窓口に確実につながることができるよう、了承を得たうえで可能な限り相談窓口へ直接連絡を取り、相談場所や日時等具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。

### 傾聴



- 話せる環境づくり
- 相手のペースに合わせる
- 話題をそらさない
- 本人を責めたり、叱咤激励をしない
- 世間一般の常識を押し付けることは避ける
- 「話をしてくれてありがとう」「大変でしたね」とねぎらいの言葉を

### 見守り

