

◆ 「死にたい」と相談されたら・・・

§ 誰でもよいから「死にたい」と打ち明けたのではありません。

これまでの関係から「この人ならば」という思いがあります。

話をそらしたり、批判したり、安易な激励をすることなく、ご本人の訴えに耳を傾けましょう。まずは、「そんなに苦しかったのですか」など、いたわりの言葉をかけ、相手の気持ちに寄り添い、相手が何を伝えようとしているのかを考えながら、じっくりと丁寧に話を聴き、受けとめてあげることが大切です。

◇ 慌てずに話を聴いてください。

何とかしなければと、「がんばって」とか「そんなこと言わないで」と慰めや励まし、説得にあたってしまいがちですが、本人を責めたり、叱咤激励したり、世間一般の常識を押しつつけたりすることは避けましょう。

◇ 生と死の間で激しく揺れ動いています。

「苦しみから逃れたい(死にたい)」という気持ちと「やはり生きていたい」という気持ちの相反する感情が同時に存在しています。「助けて欲しい」という真剣な叫びを発しているのです。

◇ 「自殺しない」と約束してもらうことは自殺予防に有効です。

真剣に話を聴き、「あなたは大切な人」、「かけがえのない人」などのメッセージを伝えて、「自殺しない」と約束してもらうことは自殺予防に有効です。

◇ 不眠、食欲の低下、気分の落ち込みなどの症状は、治療でよくなることを伝えてください。

◇ 自殺の危険が迫っている時には、医療機関の受診を勧めて下さい。