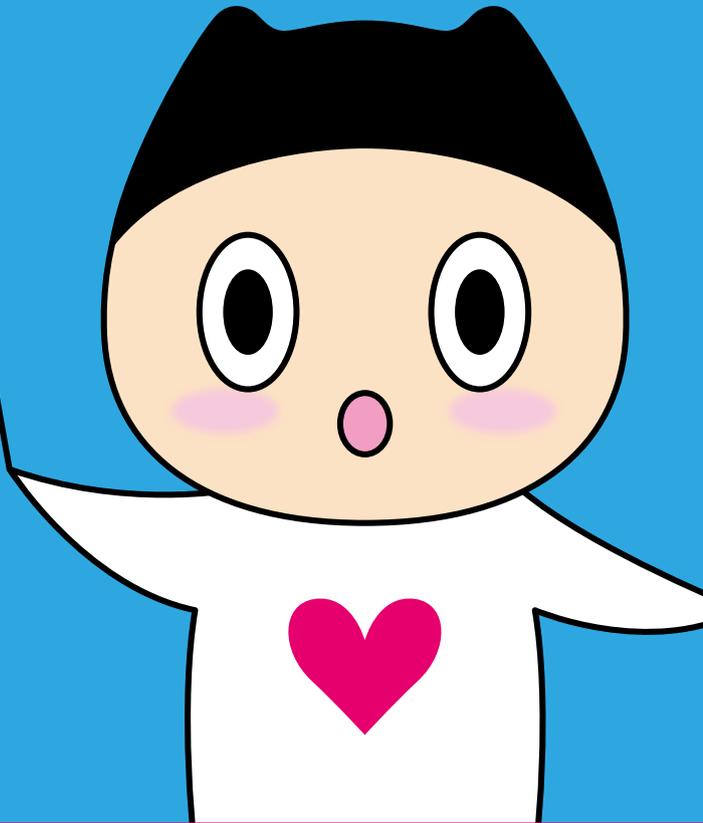
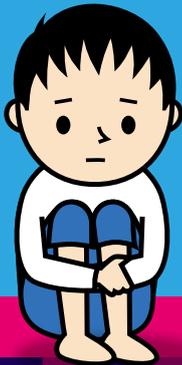


cocollabo

ソーシャルえほん

STOP! 自殺!



〈TALK の原則〉でつながる思いやりのかけ橋

生きるのがつらそうな  
友だちのために、  
あなたにできること。

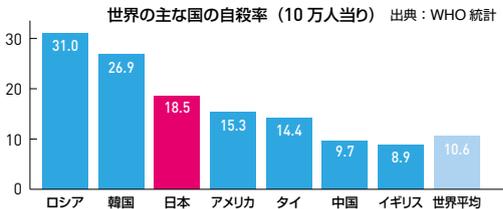




最近自殺が増えてるってきいたけど本当なの？

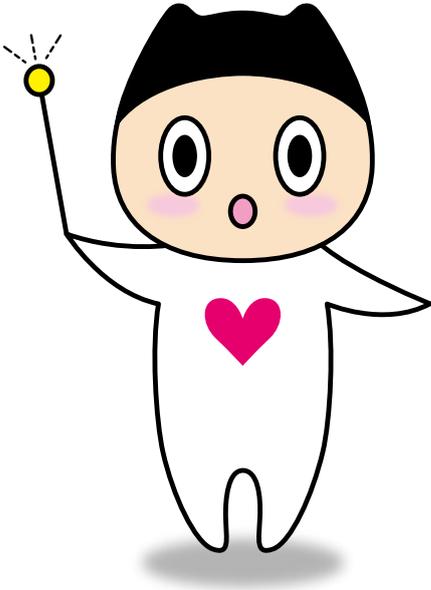


コロナ禍もあってニュースなどでは最近になって増えているように報じられるけど、もともと日本は世界の中でも自殺の多い国なんだ。



本当だ！コロナのせいでもっと増えてしまわないか心配だなあ…





コロナの<sup>えいきょう</sup>影響は今後の統計が発表されてみないとわからないけど、自殺は失業率と関係があるとも言われているから、コロナで仕事をなくす人や<sup>しゅう</sup>就職できない人が増えると心配だね。

学校生活や<sup>しゅ</sup>趣味など、<sup>ふだん</sup>普段の生活も変化しているから、いつまで続くのか先が見えないのは、ますます不安になるよね。



何かわたしたちができることはないかなあ？



自殺する人に共通した前ぶれのようなものはないのかなあ？



自殺者の中には心の病気がある人が多いとは言われているけど、家族でもまったく気がつかないことも多く、自殺の前ぶれを見つめるのはとても難<sup>むずか</sup>しいんだ。



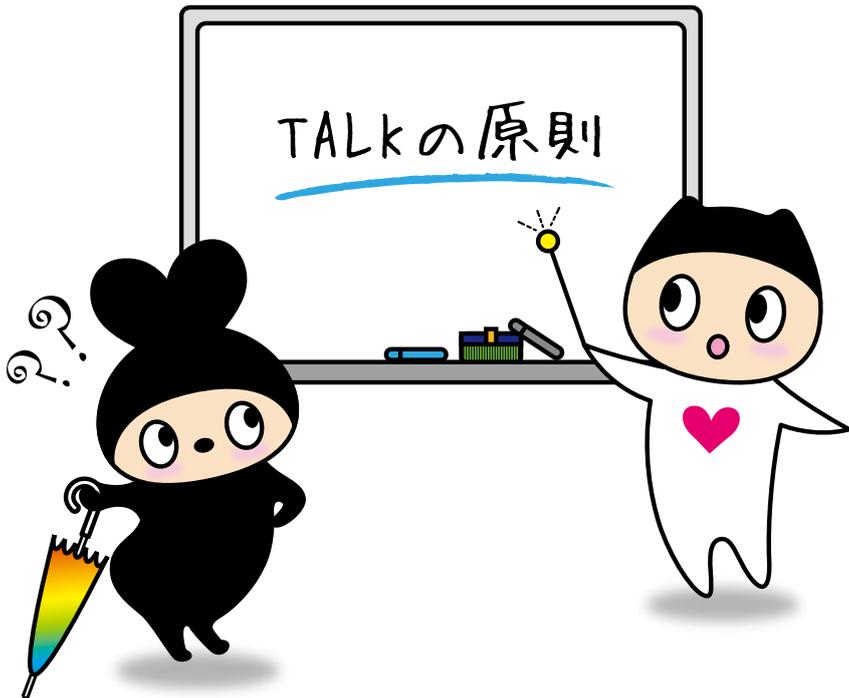
心の病気は外見からはわからないよね。どうすればいいんだろう？

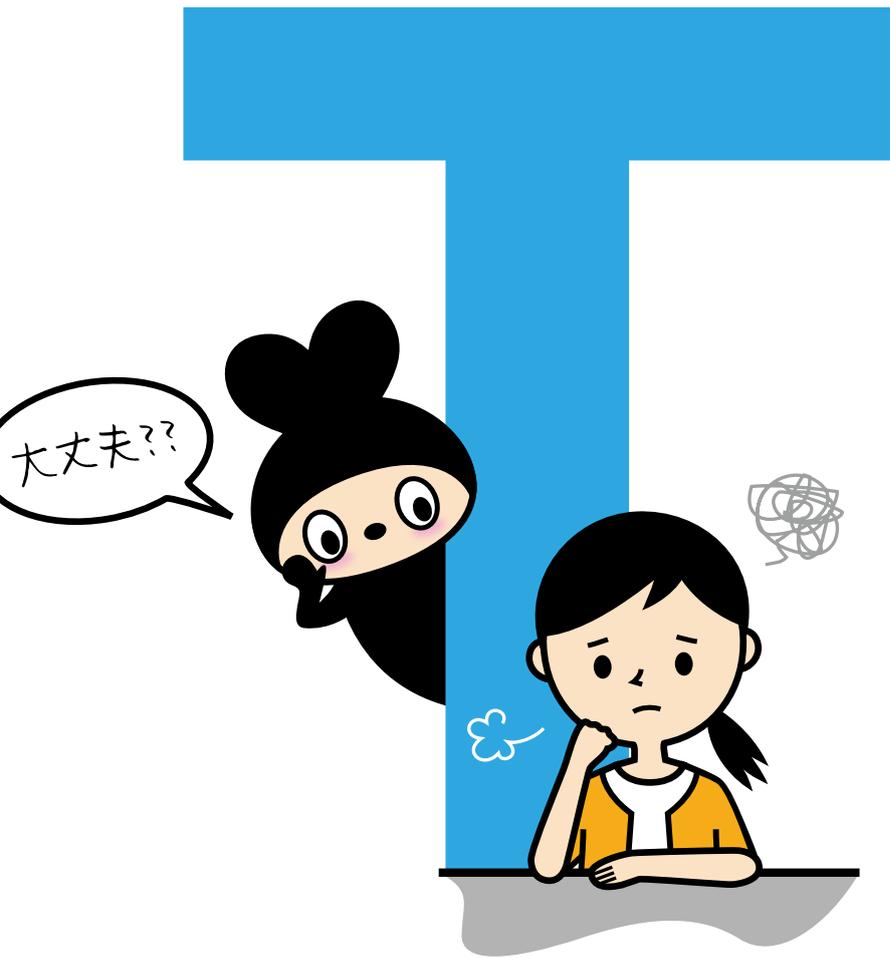


自殺を防ぐために、まわりにいるひとり一人ができることとして、カナダの医療<sup>りょう</sup>グループが提案している『TALKの原則』というものがあるよ。



トークの原則？



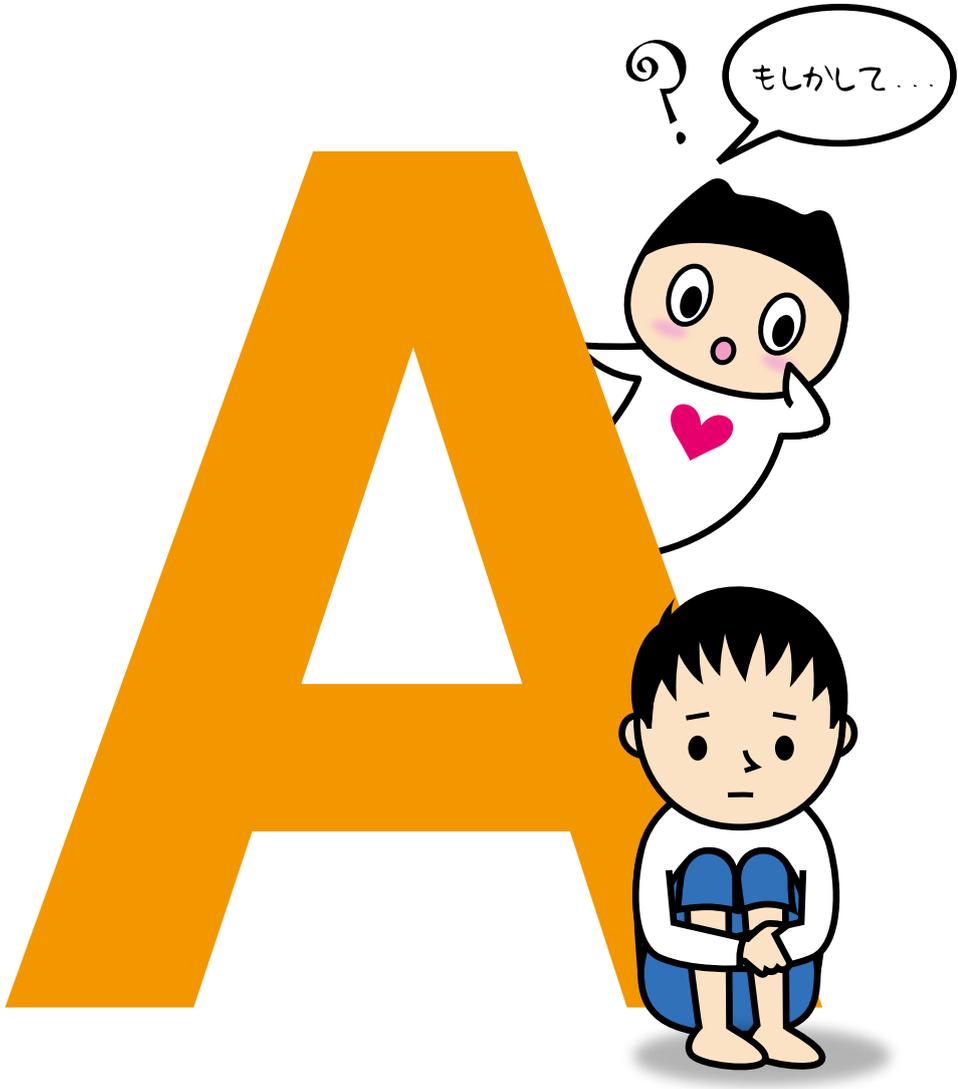


# Tell

心配していることを言葉にして伝える

たとえ「死にたい」などと言っていないくても、最近ずっと元気がない、睡眠すいみんや食事がとれていないようだなど、ふさぎこんでいるように見えたら、「最近元気がないみたいだから心配してるんだけど、何かあったの？」などと声をかけてね。思っているだけではなく、実際に言葉にして伝えることが大切だよ。





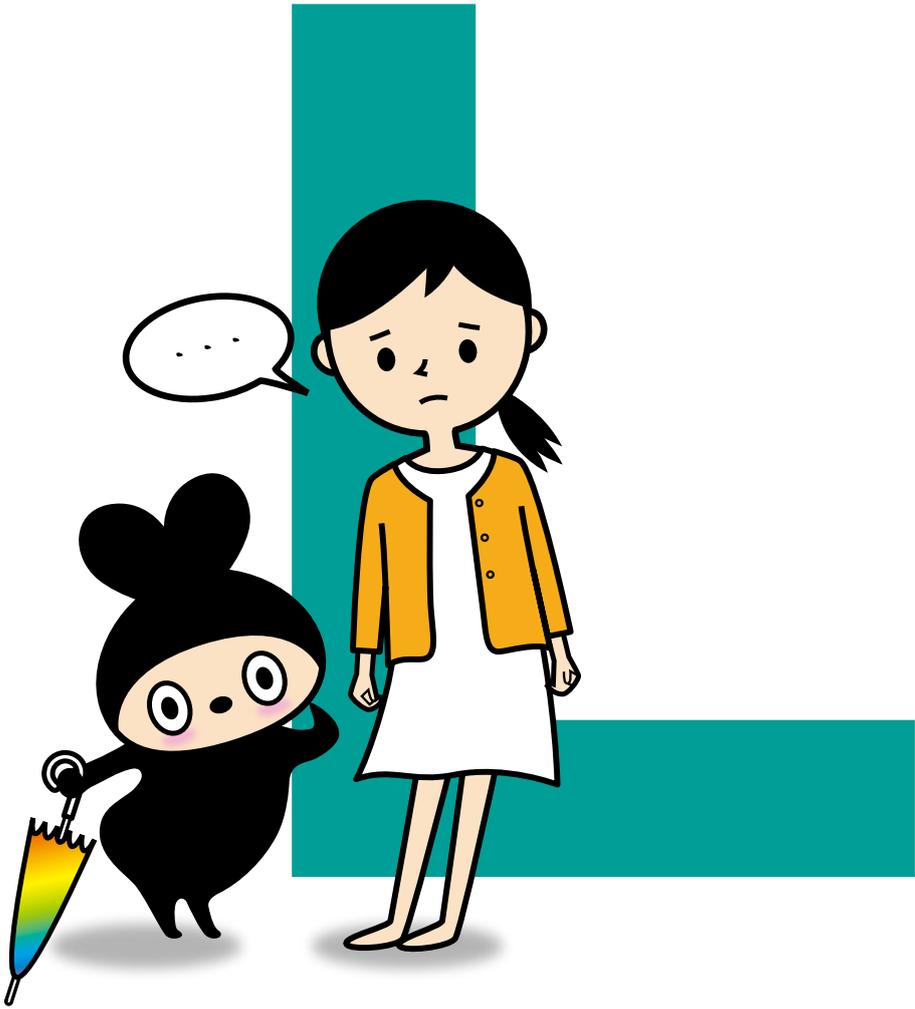
# Ask

「死にたい」という気持ちの有無について  
率直にきいてみる

「もしかして『死にたい』と思うことがあるの？」と率直にきいてみてね。

「そんなこと聞いていいの？」と思うかもしれないけど、率直にきかれた方が相手もそのことについて話しやすくなるというよ。





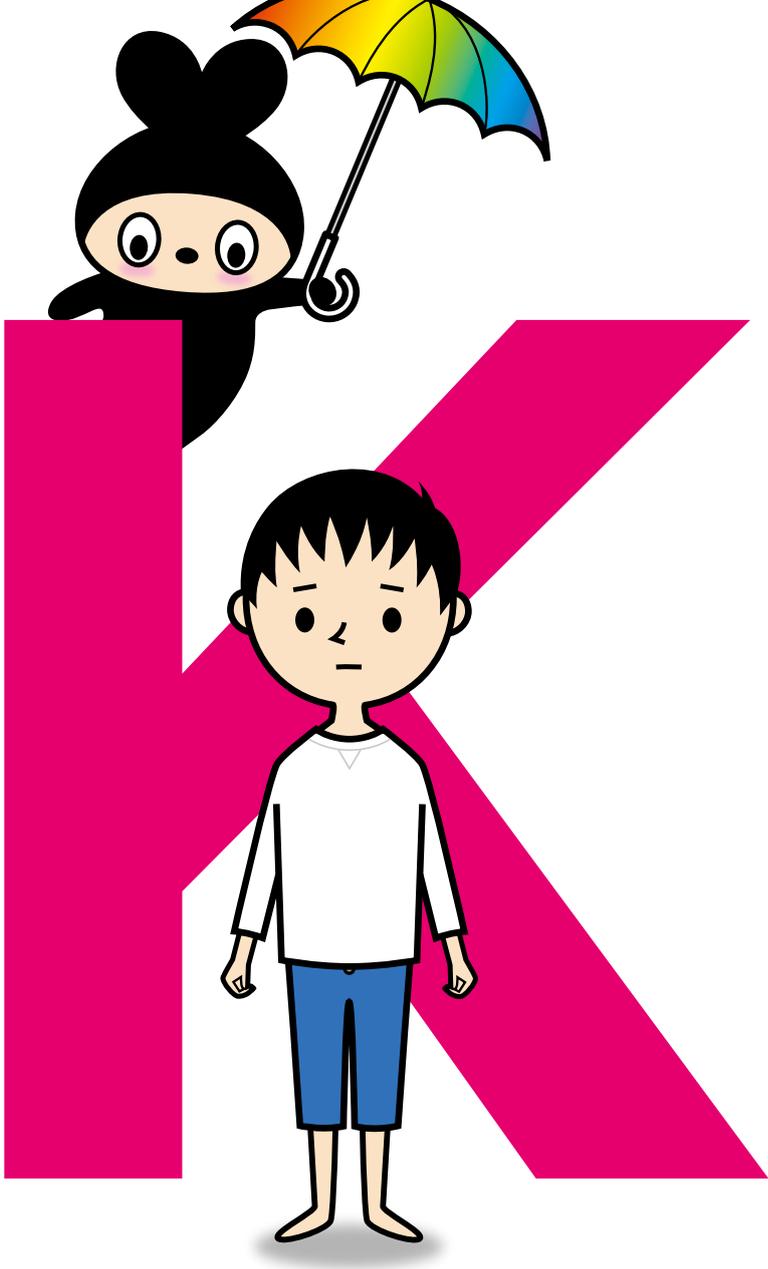
# Listen

「死にたいほどつらい」相手の気持ちを傾聴する<sup>けいちょう</sup>

相手が「死にたい」と言葉にしたら、「死にたいほどつらいんだね」と気持ちを受け止め、「でも、私はあなたに死んで欲しくない」とはっきり伝えた上で、相手のつらい気持ちをとにかく聞いてあげてね。

「それは違うよ」といった否定的な言葉を言ったり、自身の経験や価値観を押しつけたりするのはやめよう。





# Keep Safe

安全を確保する

「聞いてしまったからには自分がなんとかしなきゃ」と思うかもしれないけど、傾聴した人がすべての責任を背負う必要はないよ。

ひとりきりにしない、刃物や薬物などを遠ざけておくなど、安全を確保した上で、相手に寄り添い、自殺を思いとどまるよう約束しよう。





これならわたしにもできそう！

自殺を止めようと思うとたいへんだけど、まわりにいる人が少し元気がないと思ったらまずは声をかけることから始めればいいね。



ほんの少しの思いやり、まわりの人を気づかう優<sup>やさ</sup>しさが大事なんだね。



おたがいの思いやりで、もっと暮らしやすい社会になるといいね。



## 自殺予防については下記の情報も参考にしてください

---

- 厚生労働省〈命を守る「ゲートキーパー」とは?〉  
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/gatekeeper/>
  - 文部科学〈自殺予防〉  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/1302907.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1302907.htm)
  - こころの耳〈自殺予防対策に関する施策の概要〉  
<https://kokoro.mhlw.go.jp/guideline/guideline-suicide/>
  - 一般社団法人日本自殺予防学会  
<http://www.jasp.gr.jp/>
-



データダウンロードは  
こちらから



**cocollabo**  
Kyoshin Communities Collaboration

制作・発行：cocollabo ソーシャルえほん編集室 <https://cocollabo.jp>  
監修：横浜市こころの健康相談センター  
イラスト：原尻美保

この作品はクリエイティブ・コモンズ 表示 - 非営利 - 改変禁止 4.0 国際 ライセンスの下に  
提供されています。 ©cocollabo

3 すべての人に  
健康と福祉を

