

ステップ2
きく

まんがでおさらい

「きづく・きく」

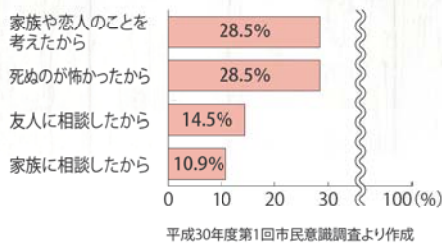


周囲との関わりが悩む方の支えに

自殺を考えた方が思いとどまった理由の上位には、身近な人の存在や支えが挙げられています。「嫌がられるかな」と思わずに、落ち着ける場所で話を聞くなど、積極的な関わりが大切です。勇気を出して悩みを打ち明けてくれたときには、「話してくれてありがとう」と伝えることも忘れずに。

■ 自殺を思いとどまった理由(複数回答)

対象者 自殺を考えたことがあるという方495人



悩みを抱える方の電話を24時間受け付ける北海道いのちの電話
すだもと 杉本 事務局長



いのちの電話では、悩みを抱えた方からの電話を年間1万5千件以上受けています。その際に私たちが心掛けるのは、常に相手が主役と考え、話を徹底して聞くこと。「話を聞いてもらったことで落ち着けて、とても心が楽になりました」と言っていたときは、うれしく感じます。相手のつらさを理解して、力になりたいという気持ちは、必ず伝わると思いますよ。

話を聞くときには

結論を急がず、じっくり気持ちを受け止める

- 良い例 「そう…それはつらいし、心配でしょうね」
- 良い例 「大変だったね。よく頑張ってきたと思うよ」

相手の思いの否定や、気晴らしの強制はしない

- 悪い例 「もっと大変な人はいっぱいいるぞ」
- 悪い例 「悩んでないで、遊びに行こう」