

# 「死にたい」という相談をされたら(1)

「死にたい」と打ち明けられると、誰でも動揺し、不安になりますが  
安易にごまかしたり、批判するような態度をとってはいけません。

## とってはいけない態度

話をそらしてはいけません

そんなこと言っていないで  
勉強なさい

余計なこと考えないで  
仕事して

「自殺したい」なんて  
自分勝手だよ

本人の気持ちを批判するのは禁物です

そんなの大した  
悩みじゃないよ

大丈夫…  
大丈夫…

安易に励ましてはいけません

いのちを  
粗末にしないで

すぐ治るよ

世間の常識を押しつけてはいけません

周りの人のこと  
ちゃんと考えてる?

**安易な態度をとると、  
本人は“わかってもらえない”と感じて、  
二度と胸の内を明かしてくれなくなります。**

まず、本人の気持ちを聞いて、  
しっかりと受け止めましょう。



(参考)「自殺予防 相談ハンドブック」札幌市自殺総合対策推進会議