

「死にたい」という相談をされたら(2)

相手の打ち明けてくれる気持ちを
ゆっくりと落ち着いて、受け止めましょう。

対応の基本

誠実な態度で耳を傾け、
熱心に話を聴いてください。

相手が黙ってしまっても
次の言葉を待ってください。

死にたいという気持ちを聴いて
もらうことも救いになります。



平成20年に行った市民アンケートによると、
自殺しようと思った人が思いとどまった理由で最も
多かったのは「家族や友人のことを考えて」でした。
「話を聞いてくれる人」の存在が、自殺を思いとどめること
にもつながります。まずは、受容的で暖かな接し方を
心がけてください。



(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