

## ストレスを受けやすい人 その1

その人の持つ性格や行動のパターンにが ストレスを受けやすい状況を作ってしまうことがあります。過重労働による健康障害でも関わってくる心筋梗塞や狭心症といった病気を引き起こしやすい行動パターンを A型行動パターンといいます。

「A」はActive (活動的)・Aggressive (攻撃的)の頭文字から来ています。

このパターン的人是、仕事でも余暇でも競争心が強く、たえず物事を達成しようとしていますから、仕事の面では優秀な方の方です。しかし、自分がストレス状態にあることに気づきにくい面も持っています。

以下のリストのあてはまるところに○をつけ、すべての点数を 足してみましよう。

A型行動パターン	いつもそ うである	しばしば そうであ る	そんなこ とはない
1) 忙しい毎日ですか?	2	1	0
2) 毎日の生活で時間に追われるような感じがしていますか?	2	1	0
3) 仕事、その他何かに熱中しやすいですか?	2	1	0
4) 仕事に熱中すると、他の事に気持の切替えができにくいですか?	2	1	0
5) やる以上はかなり徹底的にやらないと気がすまない方ですか?	4	2	0
6) 自分の仕事や行動に自信を持てますか?	4	2	0
7) 緊張しやすいですか?	2	1	0
8) イライラしたり怒りやすいですか?	2	1	0
9) きちよう面ですか?	4	2	0
10) 勝気な方ですか?	2	1	0
11) 気性がはげしいですか?	2	1	0
12) 仕事、その他の事で、他人と競走するという気持をもちやすいですか?	2	1	0
17点以上 A型行動パターンの可能性			
前田總：心身医学 25:297:1985			



## ストレスを受けやすい人 その2

ものごとをどんな風に考えるかとらえるかによって 気分もストレス状態も変わります。

- ✓ 他人から自分がどうみられているかにこだわる（イイ子にみられたい）
- ✓ 何ごととも完全でないと気がすまない
- ✓ 否定的に受け止めてしまう

以上のような傾向のある人は 気をつけておく必要があるでしょう。

「イイ子にみられたい」 傾向があるかどうかのチェックです。

	いつも そうで ある	まあ そうで ある	そうで はない
1. 人から気に入られたいと思うほうである	2	1	0
2. 自分にとって重要な人には自分のことを分かってほしいと思う	2	1	0
3. 人を批判するのは悪いと感じるほうである	2	1	0
4. 自分の考えを通そうとするほうではない	2	1	0
5. つらいことがあっても我慢するほうである	2	1	0
6. 人の顔色や言動が気になるほうである	2	1	0
7. 自分の感情を抑えてしまうほうである	2	1	0
8. 思っていることを安易に口に出せない	2	1	0
9. 自分らしさがないような気がする	2	1	0
10. 人の期待に沿うよう努力するほうである	2	1	0
合計	11点以上 イイ子行動特性がやや強い		
	15点以上 イイ子行動特性がかなり強い		
(宗像恒次「最新 行動科学から見た健康と病気」(メヂカルフレンド社)より)			

日頃よく使うことばの中に 次のような言葉がありませんか

- 「〇〇すべきだ」
- 「〇〇にちがいない」
- 「絶対に・・・」
- 「完全に・・・」
- 「決してそんなはずはない」
- 「そうじゃなくて・・・」

次のような考えがふと浮かんでしまっていることはありませんか

- 「どんなに努力しても無駄だ」
- 「これまで失敗ばかりしてきた」
- 「どうせ まただめだ」
- 「他の人のようには うまくできない」
- 「なにかしても悪い結果ばかりでる」
- 「自分はだめな人間だ」
- 「自分がしても迷惑ばかりかける」

以上のような言葉をつかいがちだったり、考えが浮かんできがちな人は 意識して 別の言葉を使ったり、別の考え方がないか考えましょう。

## ストレスへの対応を身につけよう

基本は「リラックス」と「ストレス状態にあることに気づく」こと！！  
 ときには ゆっくり（リラックス）してみないと「ストレス状態にある」ことに気づかない  
 かもしれません。高速道路を走っていると、時速100kmでているのにそのスピードがゆ  
 っくり感じてしまった経験がありませんか？ それと同じです。

ストレス反応の中で人が調整できるのは

- ✓ 筋肉が緊張する ⇒ 筋肉の力を抜く（筋肉をリラックスさせる）
- ✓ 呼吸がみだれる（はよくなる、浅くなる など） ⇒ 呼吸を整える
- ✓ 口が渇く ⇒ 口をしめらせる

などがあります。これらの方法を用いて リラックスをすることができます。  
 リラックスした上で 自分がうまく使えるストレス対処法を次のページに書いておきましょう。

日頃 ストレスにうまく対応できた時のことを考えて記入してみましょう。  
 ストレスへの対応方法は下の図表のようにいくつかのポイントがあります。それぞれの対応方法を  
 いまは思いつかなくても、実際にうまくいったときにその方法を記入しておきましょう。

ストレス反応の流れ	対応方法
<pre>             graph TD             A[ストレス] --&gt; B[認知]             B --&gt; C[ストレス反応]             subgraph C [ストレス反応]             C1[心]             C2[体]             C3[行動]             C1 &lt;--&gt; C2             C2 &lt;--&gt; C3             C3 &lt;--&gt; C1             end             C --- D[ライフスタイル満足感]             C3 --&gt; E[社会や周囲の反応・サポート]             E --&gt; A             </pre>	<p><b>ストレス</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 原因そのものを解決する</li> <li>2. 自己主張（上手に断る）</li> <li>3. 逃げる、避ける</li> <li>4. 我慢する</li> <li>5. 周囲からのサポート                      周囲の人がストレスの原因を避けたり弱めたりする                      方法を教えてくれる</li> </ol> <p><b>認知</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認知のやり方を変える                     <ol style="list-style-type: none"> <li>① 別の見方・とらえ方やポジティブな思考を行う</li> <li>② 自己評価を維持・高くする</li> </ol> </li> <li>6. 周囲からのサポート                     <ol style="list-style-type: none"> <li>① 励ましてくれる・支持してくれる</li> <li>② ストレスの原因となっているものの実態を教えてくれる</li> <li>③ 別の見方を示してくれる</li> </ol> </li> </ol> <p><b>ストレス反応—心・からだ・行動—</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 感情や気分の興奮を鎮める                      リラクゼーション、呼吸法                      アロマセラピー、座禅、ヨーガ</li> <li>2. 身体の興奮を鎮める                      ・運動</li> <li>3. 行動を変える、別のことをしてみる</li> <li>4. 周囲からのサポート                     <ol style="list-style-type: none"> <li>① 心：不安やイライラの気持ちを聞いてくれるとすっきりする、心がやすまる</li> <li>② 身体：一緒にスポーツ体を動かしてくれると継続する</li> <li>③ 行動：適切な行動の模範を示してくれる</li> </ol> </li> </ol> <p>よいライフスタイルや仕事・生活の満足度が高いとストレスに強くなる</p>

① 私のストレス解消（リラックス・気分転換法）

例) 運動をする  
温泉に入る

---

---

---

---

---

---

② 私のストレスの軽減法

例) できない仕事は はっきり断る  
ストレスとなっている原因を探す

---

---

---

---

---

---

③ 私のストレス耐性強化法

例) うまくやっている人のまねをしてみる  
いいように解釈してみる  
休養を十分とる

---

---

---

---

---

---

④ 私のサポート体制強化法

例) 毎日 挨拶をする  
何でも相談できる人をつくる

---

---

---

---

---

---

なるべく たくさん 記入できるように しておいてください。

注) アルコールを飲む・たくさん食べる など からだに害になりそうなものはなるべく避けてください。

## 精神科や心療内科を気楽な相談先に

精神科や心療内科を特別なところだと思いませんか？

こころに関係した病気にかかることが、恥ずかしいこと、人に知られてはいけないことと思いませんか

あなたは けがをした時に 内科にかかりますか？ 外科にかかりますか？

花粉症で鼻水が止まらなくて困った時は 外科にかかりますか？ 耳鼻科にかかりますか？

**こころが健康でなくなることは だれにでもあることです。  
それを どうやって 健康にするかが大切です。**

**適切な はやめの 治療で よくなりましょう。**

**そのためには 専門家の手助けを 受けましょう。**

**もし いま 治療している方でしたら  
自分の判断や周囲の人の意見で 治療(服薬)を中断することはやめましょう。**



## 資料

### 各種相談窓口とホームページ

#### ○誰にも相談できず困ったときは・・・

- ・一人で悩んでいる人のための24時間「眠らぬダイヤル」（電話相談のみ）  
東京いのちの電話 03-3264-4343  
\*東京以外の地域の「いのちの電話」は、次のホームページをご覧ください。  
<http://www.inochinodenwa.or.jp>

- ・精神保健福祉センター（全国一覧）  
<http://www.iph.pref.osaka.jp/kokoro/list/mhc.html>

#### ○メンタルヘルスについての相談は・・・

- ・産業保健推進センター（全国一覧）、地域産業保健センター  
<http://www.rofuku.go.jp/sanpo/index.html>
- ・労災病院（勤労者メンタルヘルスセンター）（全国一覧）  
<http://www.rofuku.go.jp/rosaibyoin/center/mentaru.html>

#### ○法律問題で相談したいときは・・・

- ・日本弁護士連合会の各地区法律相談センター  
<http://www.nichibenren.or.jp/jp/hp/houritu/soudan/houritsusoudan.html>

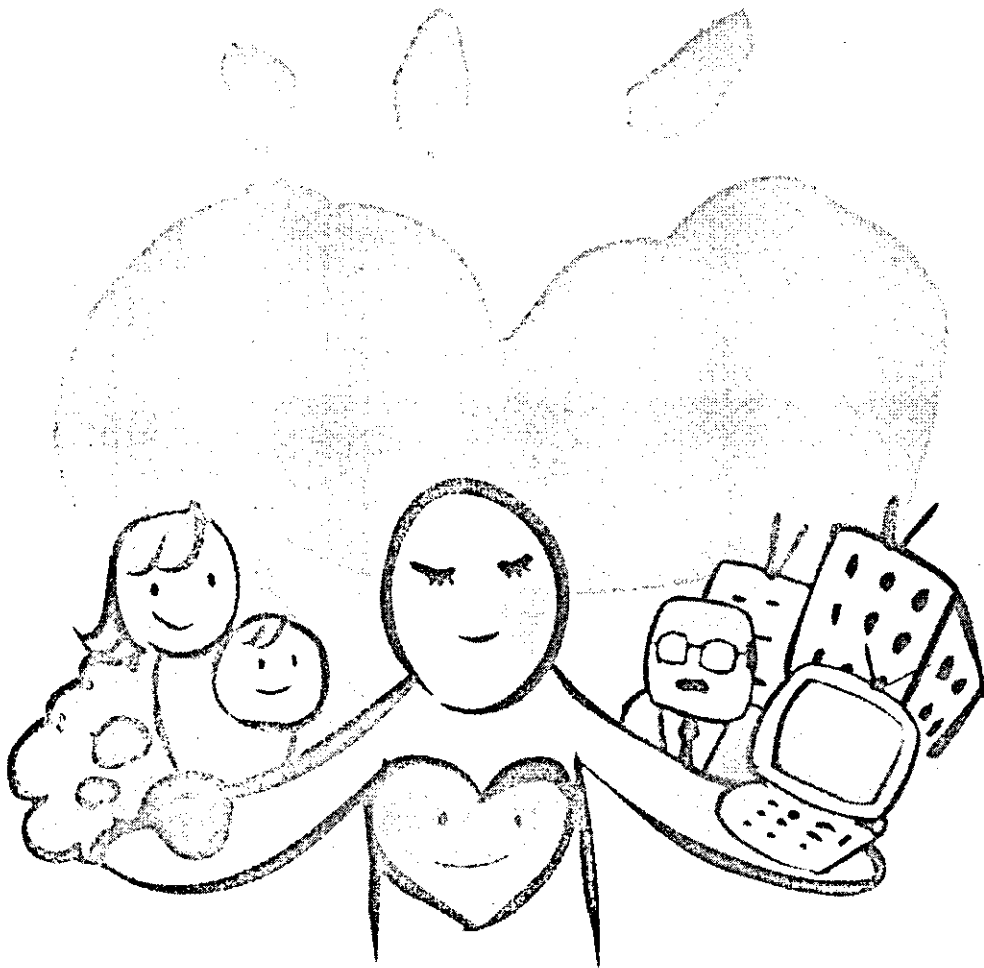
#### ○その他の情報

- ・労働安全衛生情報  
<http://www.health-net.or.jp/rodoanzeneisei/>
- ・特定非営利活動法人 借金苦悩者の自殺をなくすネットワーク（略称/S-NET）  
<http://www.toratac.gr.jp/sara/info.htm>
- ・NPO国際ビフレンダーズ・大阪 自殺予防センター  
<http://www.4.osk.3web.ne.jp/~befriend/>
- ・うつ病の予防・治療委員会  
<http://www.icptd.jp/>
- ・うつ・不安啓発委員会  
<http://www.utu-net.com/>

# こころの健康管理

—あなたとあなたの大切な人のために—

家族向け「うつ」予防マニュアル



職場におけるこころの健康対策班



## ご家族の方へ

これは家族用に作成された心の健康・危機管理についてのマニュアルです。  
できれば使用の必要がないことを願います。

しかし現在、働く人の約6割は、職業生活にストレスを感じていると言われていました。ストレスは生活習慣病の原因の一つでもあり、さまざまな病気をもたらします。

その中でも、「うつ病（うつ）」はストレスが大きく関わって生じる疾患なのです。



「うちは大丈夫」、「あの人に限ってそんなことは・・・」—そうかもしれません。ただ、最近の調査によると、6人に1人は生涯に一度は「うつ病」を経験するとも言われています。「誰がいつなってもおかしくない」、それほど、身近な疾患でもあるのです。

この冊子には、心の健康についての知識そして調子を崩したときの対応方法がまとめられています。一度目を通して、次からは状況に応じて必要な部分を参考にして下さい。

### 心の健康とうつ予防のための標語

「うけとめようきもち！」

【う】—うつ予防

【け】—「傾聴」しよう

【と】—とにかく「否定」しない

【め】—めざすは信頼関係

【よ】—よく観察

【う】—失うな希望！

【き】—危機管理は日常の活動から

【も】—もしもの時の準備（緊急時の連絡網）は怠らず

【ち】—ちからは専門家に借りよう

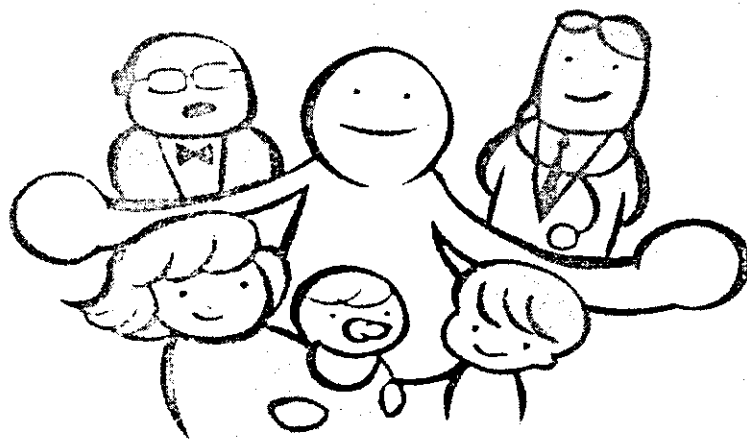


## 目次

### ・ ご家族の方へ

第1章ー心の不調を疑う3つのポイント	1
第2章ー家族の方に気をつけてもらいたいこと	2
1. うつやストレス性疾患のきっかけとなる出来事	
2. うつやストレス性疾患に気づくには？	
3. うつが疑われたらー本人への問いかけ	
第3章ーうつの心理状態と声かけについて	5
第4章ー医療機関への受診と促し方	7
第5章ー自殺をほのめかす時の対応	10
第6章ーその他、注意しておきたいこと	12
第7章ー家族の協力で回復をみた事例	14

### ・ 資料



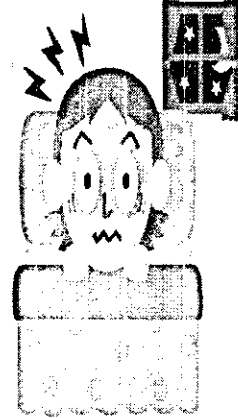
## 第1章 心の不調を疑う3つのポイント

家族の方が、「最近、どうも疲れが取れない」、「朝早く目が覚めてしまう」、「意欲がない」等とこぼすことはありませんか？

「なあに、少し休めば元気も回復するさ！」本人も周りの人も、そう思っているかもしれません。

でも・・・10日から2週間以上、このような状態が続いているとしたら、「心に黄色信号」が点灯しているのかもしれない。

あなたの家族の最近の状態を思い浮かべてみましょう。次のようなことがあてはまっていますか？

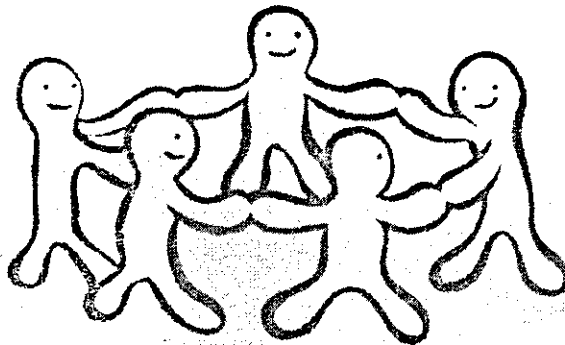


1. 「職場」や「職場以外」で何らかの心配事（トラブル、仕事上の問題、人間関係など）があった。
2. 最近、家人の様子がいつもと違う（不眠、食欲低下、口数が減るなど）。
3. 以下のような状態が、こしばらく続いている。
  - (1) いつもゆううつな感じがしたり、気持ちが沈んだりしている。
  - (2) いろんなことに興味がなくなったり、以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっている。

以上の3つの点にあてはまるようなら、その方は、治療が必要なレベルの「心の不調」（うつ病やストレス性の疾患など）を抱えている可能性があります。

これは、心、身体、行動すべての歯車が乱れた状態です。乱れた歯車は焦りやミスを生み、やがては「無力感」「絶望感」に至るというパターンをたどります。

乱れた歯車をもとに戻すには、家族の理解と適切なサポートが欠かせません。

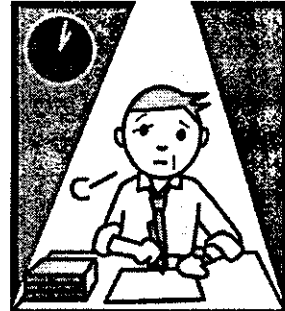


「心の不調」には背後にきっかけとなる出来事がひそんでいます。次の章では、そのきっかけについて解説していきます。

## 第2章 家族の方は次のようなことに気をつけましょう

1. うつやストレス性の病気をもたらす、「生活上の出来事」があることを認識しておきましょう。

「仕事の量が増えた」、「仕事内容が変わった」、「昇進した」、「引越しをした」など、職業生活および職場外の生活の変化（ライフ・イベント）が生じた場合は、「うつ」が生じやすい条件であると考えられます。以下に簡単にまとめてみました。



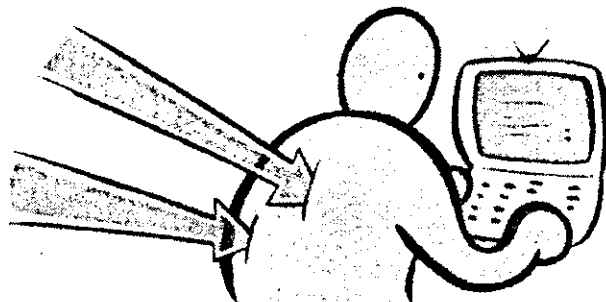
### 「職場での出来事」

1. 仕事上のミスやトラブルがあり、責任を問われた。
2. 仕事の量・質が変化した。勤務や拘束時間が長時間となっている。
3. 出向、左遷、リストラなど身分の変化が生じたり、不利益な扱いを受けた。
4. 昇進や配置転換、転勤などの役割の変化があった。
5. 上司や同僚、部下も含めて、何らかの人間関係のトラブルがあった。

### 「職場以外の出来事」

1. 自分を含めて家族が病気、怪我、災害などの被害体験をした。
2. 子供の進学、非行、夫婦、親子の不和など家庭内の人間関係の問題があった。
3. ローンや借金、財産の損失、収入の減少などの金銭問題。
4. 引越しや騒音などの住環境の悪化。
5. 隣人や親類、友人との関係の悪化

このような出来事を体験したからといって全ての人が心のバランスを崩すというわけではありません。しかし、「きっかけ」になるのだということは覚えておきましょう。



☆最近、家族の方に何か当てはまるような出来事はありませんでしたか？

## 2. うつやストレス性の疾患に気づくには？—小さな変化を大切に—

生活上の出来事を体験すると、それをきっかけに次にあるような身体面、心理面、行動面に変化が出て来ることがあります。

### 「身体面」

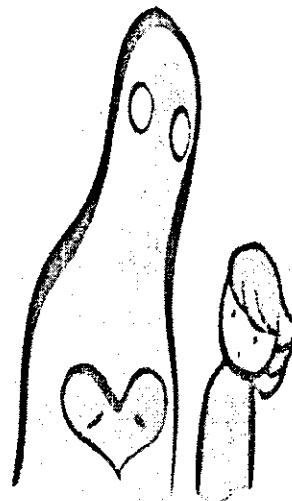
睡眠の変化—寝つきが悪い・朝早く目が醒めてしまう・床の中でぐずぐずする。  
食欲の変化—食欲がない・食べても味がしない（体重が減る）  
全身的变化—疲労感が抜けない・体重減少・首、肩、頭が重い・下痢・便秘が続く

### 「心理面」（感情面）

ゆううつ感が強い・何事にも悲観的になる・何をするにもおっくう・焦り／イライラが強い

### 「行動面」

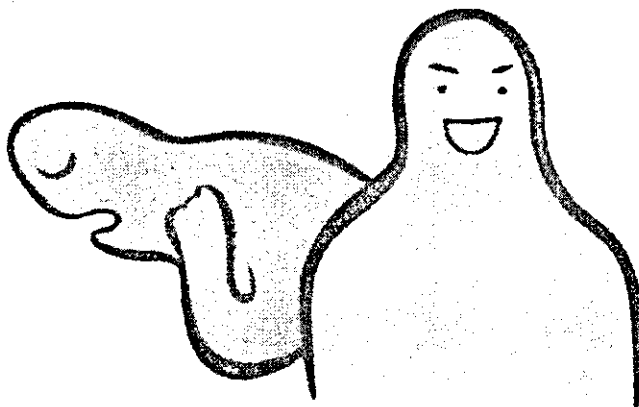
仕事に行きたがらない・遅刻、欠勤が増える・「自分はダメな人間だ」など否定的な言動が増える・口数が減り、人との接触が減る・趣味やスポーツをしなくなる・新聞やテレビを見なくなった・「つらい」、「疲れた」など疲労感を口にする



これらの変化は、特にうつ病・うつ状態にある人に多く見られるものです。

一方で

うつの状態にある人は、「周りに迷惑をかけたくない」という気持ちが強いので、自分の状態についてあまり表には出そうとしない傾向もあります。家族に、上に述べたような変化が続いていないか（10日から2週間以上）、注意しておくことが大切です。



☆「身体面」「心理面」「行動面」であてはまる変化はありませんか？

3. 周りから見て、もしかしたら「うつ」かもしれないと思ったら  
—本人に尋ねてみましょう！—

(1) もし、周りから見て、上記のような状態にあてはまることが多いようであれば、次のような状態がないか本人に尋ねてみましょう。

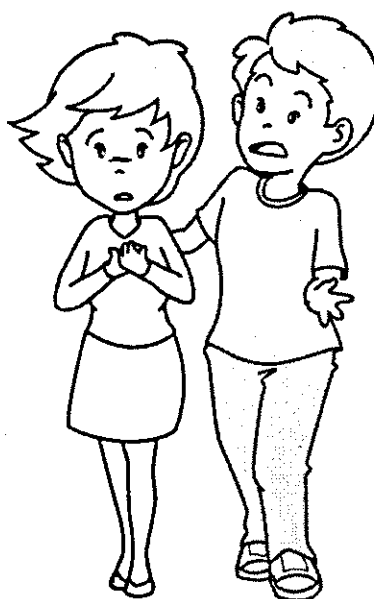
- 1) ここしばらくの間、いつもゆううつな感じがしたり、気持ちが沈んだりすることはないか？
- 2) ここしばらくの間、いろんなことに興味をなくしたり、以前は楽しんでいたことが楽しめなくなったりしていないか？
- 3) 倦怠(けんたい)感、不眠、食欲低下(体重減少)などの身体症状がないか？

「大丈夫？」と聞いても、「大丈夫」、「ちょっと疲れているだけ」、「すぐに良くなるよ」という答えが帰ってくるかもしれません。

問題は、「すぐに良くなる」と言いながらも良くなるような兆しがないことです。

どうも不調が続いていると感じたら、そのままにしておくことは問題をこじらせることとなります。対応を考えましょう。

これらの状態にあてはまるようでしたら、どのように対応するのがいいのでしょうか？



### 第3章 うつの心理状態と声かけについて

#### ポイント

- ・回復への最短距離は「休養」と「服薬」であることを認識しましょう。  
「心」も「身体」も休める環境と医療機関から処方される薬を飲むことで回復に向かいます。うつ病は適切な治療を受ければ、治る病気です。
- ・対応する人は、一人で抱え込まないで、サポートしてくれる人や機関を見つけること。  
もし、ご主人や配偶者の方が心の不調を抱えているようなら、それに対応される方は一人で対応しようとせず、サポートしてくれる人や医療機関、保健所などを見つけて相談するようにしましょう。

#### ☆うつ状態にある人の心理状態と言葉かけ

(1) 多くは以下のような心理状態を体験しています。

- 「しっかりしなくちゃ」でも「エネルギーが湧いてこない」
- 「そんな情けないことでどうする」そう「本当に自分は情けない」
- 「ひどく疲れている」けど「言えない」
- 「助けて欲しい」でも「皆に申し訳ない」
- 「本当は休みたい」けど「休めない」
- 「自分なりに努力している」けど「問題が片付かない」

・・・

多くの人は、自分の中でこのような会話を繰り返しています。頑張りたくても頑張れない状態です。このような心理状態にあることを理解しておく、次のような叱咤激励があまり有効ではないことがわかつてきます。

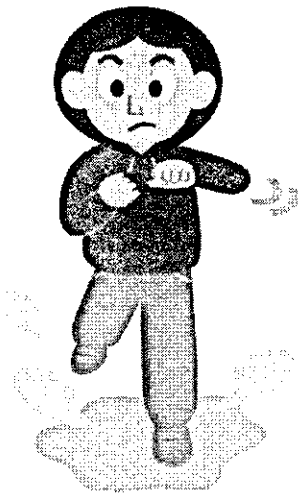
(2) 叱咤激励は焦り、自責の念（自分を責める気持ち）を誘発することが多い

- 「一家の大黒柱なんだから、しっかりして！」
- 「君がそんなことで、この先どうする！」
- 「もっと、がんばってよ！」
- 「いつまでもくよくよするな！」
- 「私たちは、どうなるの？」
- 「君は甘えているよ！」



実は、既に自分に叱咤して疲れきっています。これ以上、頑張ることを勧めるのは、相手を追い詰めることになりかねません。

(3) 外出や運動を無理に勧めない  
「だらだらしてないで、運動でもしたら？」  
「汗を流したらスッキリするよ」  
「気晴らしに旅行に行こう」



意欲のない状態、動こうとしない状態を見ると、つい「何か行動を起こすように」あるいは「～したら？」と提案を持ちかけたくなります。

回復してきたら、運動や外出を自分から始めるようになるものです。今は「休養」を優先しましょう。

(4) 「休養」を保証するような言葉は回復に有効です。

「ゆっくり休むのが回復には大事」

「～のこと（家庭内の問題）は、私たちにまかせて、今はゆっくり休みましょう」

「気がかりなことは、いったん横において、今は休みましょう」

「職場のことは上司と相談してしばらく休ませてもらいましょう」

「今は気分が“ホッ”とすることや、くつろぐことをしましょう」

うつ状態にある人は、休養を取ると周りに迷惑がかかると思い、なかなか休もうとしません。従って、上にあるような「周囲が休養を保証する」ような言葉は有効と思われまます。

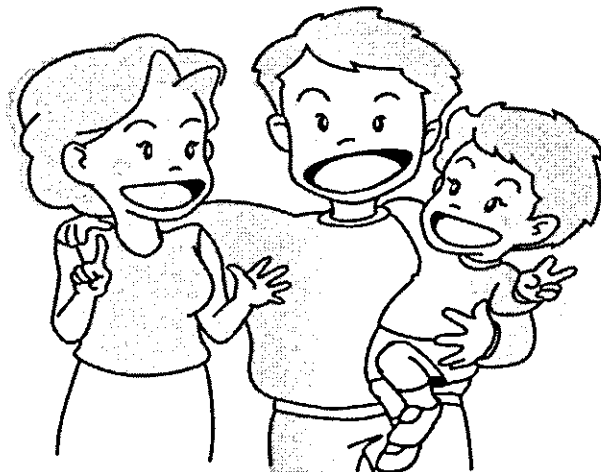
(5) “周りに迷惑をかけている”という思いを持っているようなら

「誰かが困っているときには、助け合うのが家族」

「一人で抱えこまないで、一緒に分かち合いましょう」

「あなたの役に立ちたい」

「共にやっていく」「一緒に考える」という言葉は孤立感を緩和します。





## 第4章 医療機関への受診と促し方

うつ病やうつ状態が疑われる時には、早めに専門の医療機関（心療内科・精神神経科）を受診できるようにすると、回復も順調に進むことが期待できます。

どのように受診を勧めるかは、本人の性格や置かれている状況、医療機関にかかることへの抵抗感など、個人差があり一概には言えませんが、次のような促し方もあります。

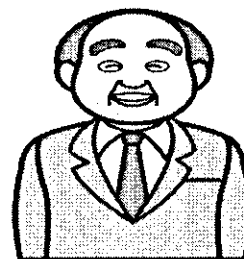
☆本人も感じている（同意しやすい）生活上の変化をまず話題にする。

- (1) 睡眠が十分でないこと、食欲が落ちていること、やせてきていることなど本人も同意しやすい生活上の変化を取り上げる。
- (2) 睡眠や食欲などは日常生活を送る上で基本となる部分であること。これが良好でなくなると生活のほかの部分にも影響が出ることを話題にする。  
(例：「疲れやすい、集中力がなくなる、イライラする、意欲がなくなってくる、ということが出てくるらしいよ。あなたの場合はどう？」)
- (3) 原因は何なのかつきとめるために、日常の基本的なことが無理なくできるようになるために、医療機関を早めに受診しておくといいことを伝える。
- (4) 診察を受け、問題がなければそれはそれでいいことを伝える（例：「あなたが別に問題ないということがわかれば、私も安心できるから」）。
- (5) できれば医療機関へは家族が付き添うこと。一人で受診すると、「医療機関の前まで行ったが、入れなかった。」ということが起きることも少なくありません。

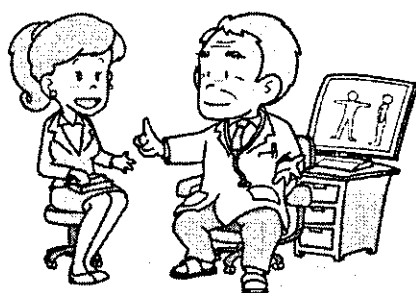
### 【医療機関への受診を渋る場合】

☆ 本人が一目置いている、影響力のある人に受診を促してもらう。

その際には、その方に、第3章（5ページ）の「うつの心理状態と声かけ」に書いてあるようなことを理解しておいてもらいましょう。



☆ 普段から信頼できる家庭医（かかりつけ医）がいたら

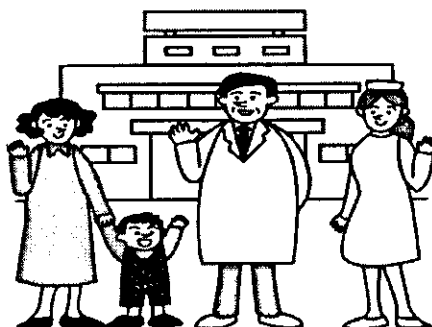


家庭医から専門機関へ紹介、あるいは受診を促してもらう方法も考えられます。

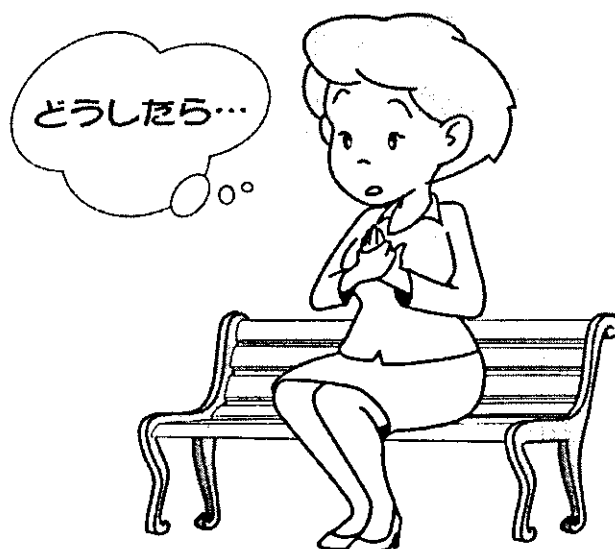
☆どのように受診を促すかについて相談機関（労災病院、いのちの電話など）にアクセス、あるいは相談してみることもよいでしょう。16 ページ以降の「資料」に「外部の専門的組織、医療機関についての情報」がありますので参照してください。



☆会社に「産業医」、「保健（看護）師」などの産業保健スタッフがいるところは、産業保健スタッフに相談してみるよう勧めてみましょう。または、家族から、産業保健スタッフに相談してみる方法もあります。



☆ うつ病に関連する書籍を購入し、機会があれば手にとってもらうようにしてみましょう。その際、本人に、「気が向いたら読んでみて」と声掛けをしてから、書籍を置いておくといいと思います。もし、読んでいるようなら、「何か思い当たることある？」とさりげなく声をかけてみましょう。



## 【医療機関に受診できたら】

☆本人に対する家族の対応について、注意点などを主治医と相談しましょう。

わからないこと、疑問に思っていることなどは主治医と相談するようにしましょう。

☆定期的に受診することが大切です。

医療機関に「行ったり行かなかったり」では治療する側も状態の把握が困難になり治療も進みません。家族の方は、定期的な受診を促してあげてください。「やがて通わずにすむように、今通っておく」ことが大切です。

☆処方された薬は、きちんと服薬するよう気をつけてあげましょう。

処方される薬の種類にもよりますが、一般に薬の効果が実感できるまで、1、2週間程度かかります。特に最初のうちは、本人の状態に適合する薬や量を見極めるため、何回か処方が変わることがあります。

また、服用してもすぐに効かないからといって、「自己判断」で服薬を中止してしまうことも少なくありません。薬を飲んだり飲まなかったりの状態では、回復を遅らせることとなります。家族の方は定められた量の薬をきちんと服用するよう気をつけてあげてください。もし、処方された薬を服用して副作用が強く出る場合は、必ず医師に相談しましょう。

「薬は誰でも持っている自然治癒力を高める働きをする」ものだと認識しましょう。



## 第5章 自殺をほのめかす時

「自殺」という言葉に少々ドキッとされたかもしれませんが、しかし、これまでの研究で「うつ病と自殺」は密接な関係があることが指摘されています。実は、うつ病は自殺の危険因子でもあるのです。「うちは大丈夫!」と思われるかもしれませんが、ここも「まさか」のため」とってお読みください。

人が自殺する前には、何らかの形でその意思を「ほのめかす」ことがあります。以下に、自殺を示唆するサインをまとめました。

### ☆「自殺をほのめかす言動」

「楽になりたい」「もう、これ以上耐えられない」「生きるのがいやになった」「来年はもうここにはいない」「死んだら楽になる」「どうやったら死ねるかな?」

その他に、身の回りの整理、自殺に関する書籍を集める、治療の中断・・・



### ☆自殺をほのめかすような言動を目にあるいは耳にした場合

多分、家族の方は相当、動揺されると思います。可能な限り、まず自分自身に対して（できれば相手に言うよりも先に）「落ち着け!」といいたしましょう。もしかしたら動揺のあまり、思わず次のようなことを口にしてしまうかもしれませんが、出来る限り避けるように努力してみてください。

#### (1) しない、言わない方がいいこと／言葉

否定しない：「ばかなことを言うんじゃない」「そんな話はするな」

非難しない：「死にたいなんて負け犬の言うことだ」

そらさない：「もっと前向きのことを考えよう」「死ぬ気になれば何だってできる」

努力の問題にしない：「努力が足りない」「もっとがんばれ」

現実をつきつけない：「まだ家のローンが残っている」「家族のことも考えて」

比較しない：「そんなことくらいで・・・」「世の中には、もっと悲惨な人がいる」

