

自殺予防の10箇条

- ①うつ病の症状に気をつける
- ②原因不明の身体の不調が長引く
- ③飲酒量が増す
- ④自己の安全や健康が保てない
- ⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥職場や家庭からサポートが得られない
- ⑦本人にとって価値あるものを失う
- ⑧重症の身体疾患にかかる
- ⑨自殺を口にする
- ⑩自殺未遂に及ぶ

※参考：厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」

死にたい、と打ち明けられたら

- 話をそらしたり、善し悪しの判断をしたりせず、本人の話に耳を傾けましょう。
- つらい状況や感情を理解し受けとめて、問題解決にむけて一緒に考えましょう。
- 安易に励ましたり、常識を押しついたり、あいまいな情報を示したりすることは控えましょう。
- 必要に応じて専門機関に相談するよう勧めましょう。