

## ●自分を傷つけたくなったり、身近な人がつらそうなときに できること

### 「死にたい」「消えたい」と思った時にできること

つらいことがあった時や過去のつらい経験を思い出したり、孤独感を感じたりしたときに「死にたい」「消えてしまいたい」と思ったことはあるでしょうか。

ここ数年若者の自殺が増加しています。

気持ちが落ち込んでしまった時には周りが見えなくなってしまうがちです。もしそんな気持ちになることがあったら、自分の気持ちを文字にして書いてみましょう。あるいは誰かに話を聞いてもらいましょう。

気持ちを言葉にして吐き出すことはこころを落ち着ける効果があります。誰に話してよいかわからない時には、カウンセリングルームでお話を伺うこともできます。

### 学生のみなさんへの大切なメッセージ

以下は、「いのち支える自殺対策推進センター」が作成した学生さん向けのメッセージです。

自殺は決して他人事ではないことや、自分や周りのひとを自殺から守る方法などを伝える内容となっています。

#### ◆ビデオメッセージ◆

[学生のみなさんへの大切なメッセージ2023](#) (2024年10月17日)

自殺は個人の問題ではなく社会的な問題です。自分には関係ないと思っけていても、知っておくと役に立つことがあるかもしれません。是非一度ご覧ください。

<参考> 厚生労働大臣指定法人・一般社団法人 いのち支える自殺対策推進センター <https://jscp.or.jp/> (2024年10月17日)