

相談室だより

碧南工科高校
令和8年9月発行
No.6

9月10日～16日は世界自殺予防週間です。9月10日は世界自殺予防デーです。人の「命」は何ものにも代えがたいものです。しかし、自殺者は後を絶ちません。厚生労働省が令和3年度(2021年度)に実施した意識調査によると、4人に1人が「これまでに本気で自殺を考えたことがある」と回答しています。たとえ自分自身は自殺を考えたことがなくても、自殺を考えるほどの悩みを抱えている人が周囲にはいるかもしれません。身近に悩んでいる人がいたら、勇気をもって声をかけてみませんか？



こころの支援「りはあさる」

① リスク評価 ✦自殺の方法について計画を練っているか、実行する手段を有しているか、過去に自殺未遂をしたことがあるか、を評価しましょう。 ✦「消えてしまいたいと思っていますか?」「死にたいと思っていますか?」とはっきりと尋ねてみるのが大切です。	② 判断・批判せず聴く ✦どんな気持ちなのか話してもらうようにしましょう。責めたり弱い人だと決めつけたりせずに聞きましょう。 ✦この問題は弱さや怠惰からくるのではないことを理解しましょう。	③ 安心・情報を与える ✦現在の問題は、弱さや性格の問題ではなく、医療の必要な状態であること、決して珍しい病気ではないことを伝えましょう。 ✦適切な治療で良くなる可能性があることも伝えましょう。
④ サポートを受けるように勧める ✦心療内科や精神科を受診するように勧めてみましょう。 ✦「心の問題が体に関係することもあるので、専門家に心のことも相談してみましょう」といった言い方が、受診への抵抗感を減ずるかもしれません。	⑤ セルフヘルプ ✦アルコールをやめる、軽い運動をする、リラクゼーション法(ゆっくりと呼吸をする、力を抜く等)などを行うことによって、メンタルヘルスの問題による症状が緩和されることがあります。 ✦家族などの身近な人に相談をすることや、自助グループへの参加を勧めてみたりするのもよいかもしれません。	友達や家族の相談にのっていると、「悩みを聞くのがつらい」など、自分が疲れてしまう時があるかもしれません。まずは自分の心を大切にしてください。 ゲートキーパーとして支える側のあなたが支援を受けることも一つの解決方法です。自分一人で抱え込まないで、他の友達や家族、先生に相談してみてください。

☆9月のスクールカウンセラー来校日☆

2日、16日(水) 11:00～18:00

面談を希望する場合は、担任の先生、保健室 片岡先生、相談室 稲垣に申し出てください。

