

どうして 自殺について 知る必要があるの ？

たとえあなた自身は自殺のことを考えたことがなくても、かけがえのない命を救うことができるからです。令和元年には約 2 万人も自殺しています。また、残念なことですが、15～39 歳の主な死因は自殺です。



心の中では
助けを求めて叫んでいます
自殺は、たえられなくなった苦しみを終わらせるための絶望的な選択なのです。



手遅れにならないうちに、
助ける・助かるための方法を知ってください！

2

自殺に結びつく、 原因について考えてみましょう

憂うつな気分が続く

気持ちがひどく落ち込んだときには、問題を解決する方法がないと思込んでしまいます。

大切なものを失う

- ・愛する人を、死別や離別等で失った。
- ・ガールフレンドやボーイフレンドとの別れ
- ・尊敬する人に裏切られた。

自尊心を持ってない

学校や職場での失敗や、見た目にコンプレックスがあることで、自分を価値のない人間だと思ってしまうことがあります…。

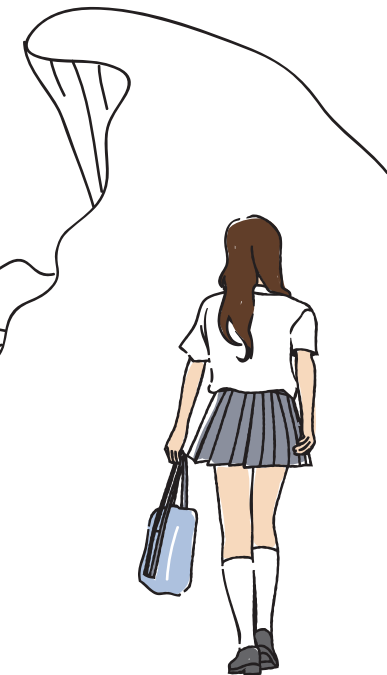
家族に問題がある

両親が不仲だったり、家族の関係が不安定だったりすると、いつの間にか不信感がふくらんでいきます。自殺を考える人の多くは、両親や家族が自分のことを、理解してくれないと感じています。



友人・同僚関係のストレス

クラスや職場で暴力・いやがらせを受けていたり、プレッシャーを感じ悩んでいるかもしれません。また、近年は SNS での嫌がらせも増えています。つらいのに家族に打ち明けられないしていることもあります。



3