相談室だより

テーマ｜「死にたい」という気持ち

10月号
R8年度

寒くなってきました。今年も暮れに近づいていますね。
今回は「死にたい」という気持ちについて、考えます。
知っておくことで、みなさんを守る一助となればと思っています。

今月の担当
学生相談室カウンセラー
藤本　大祐

気持ちに決まった形はない

「死にたい」という言葉があります。

その言葉に、どんな気持ちが含まれているでしょうか。

生きることがつらい。
今の生活がいやだ。
なにも考えたくない。
どれにも当てはまらず、ただ「死にたい」。

同じ「死にたい」でも、背景は人によって違います。

**複数の気持ちが同時に存在しても、
おかしなことではありません。**

苦しいと選択肢が見えにくくなる

気持ちが追い詰められているとき、
人は視野がぐっと狭くなり、
普段なら取れる対処法も、思い浮かばなくなることがあります。

大丈夫。止まない雨はない。
明るい未来が待っている。

そう言われても、
困っているのは今降っているこの雨。

せめてそんな時に差せる傘（安全計画）を準備してみてはいかがでしょうか。

自分の安全計画を持っておく

<u>安全計画</u>は、つらいときの自分が一から対処を考えなくてもいいようにするための準備。

安全計画として準備しておきたいのは主に以下の３点。

危険信号

どんな時に安全計画を実行するか、自分にとって苦しさが強くなっているサインを知っておく。

e.g.
・眠れない・食欲がない
・誰とも話したくない
・不安が頭から離れない

応急処置

すぐにつらさの原因を解決するのが難しいとき、まず「今」を安全に過ごせる方法を持っておく。

e.g.
・〇〇の曲を10分聴く
・ゲームを30分遊ぶ
・〇〇と電話する

相談先

誰に、どうやって、
助けを求めるか考えておく。
うまく言葉にできなくても大丈夫。

e.g.
・家族に電話する
・友人/先生に話しに行く
・学生相談室に行く
・県のホットラインに電話する

※自分を傷つけそうなときには、
一人でなんとかしようとせず、
危険な物や場所から離れて、
近くの信頼できる人に知らせてください。

困ったら学生相談室へ
安全計画を一人で考える必要はありません。
専門家と相談しながら作るものでもあるので、
学生相談室で一緒に考えることもできます。

