

## 聯繫

### ◆ 聯繫專門諮詢機關

若有自殺的危險性時，傾聽其述說，並當場聯繫諮詢機關是很重要的。若本人能直接能諮詢時，請轉告諮詢窗口。但若本人無法諮詢時，則徵求其同意，由守門人聯繫諮詢窗口。

## 注視

### ◆ 一邊挨近一邊注視

連接諮詢機關放心。但是在每天的生活中，守門人再次能注意到。寒暄等，一邊取平素的交流一邊注視。注意表情和在會話的反應等，新的注意到連接吧。



### 心理諮詢窗口一覽表

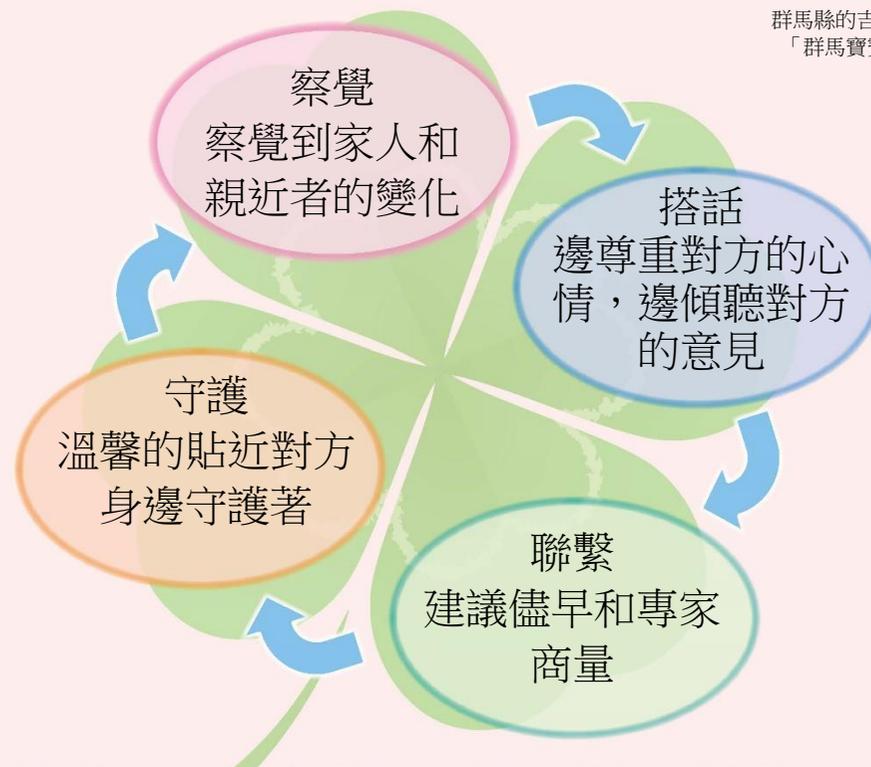
群馬縣心理健康中心	027-263-1156	9:00~17:00 (週一~週五)
心理健康諮詢專線 (自殺防治電話諮詢)	0570-064-556	9:00~22:00 (週一~週五)
<縣保健福祉事務所及中核城市諮詢窗口>		8:30~17:15 (週一~週五)
前橋市保健所	027-220-5787	高崎市障害福祉課 027-321-1358
澀川保健福祉事務所	0279-22-4166	伊勢崎保健福祉事務所 0270-25-5066
安中保健福祉事務所	027-381-0345	藤岡保健福祉事務所 0274-22-1420
富岡保健福祉事務所	0274-62-1541	吾妻保健福祉事務所 0279-75-3303
利根沼田保健福祉事務所	0278-23-2185	太田保健福祉事務所 0276-31-8243
桐生保健福祉事務所	0277-53-4131	館林保健福祉事務所 0276-72-3230

\*節日，年末年初沒進行接待。

# 從今日起你即是 守門人



群馬縣的吉祥物  
「群馬寶寶」



所謂守門人即是能察覺到親近者有自殺之虞等心理危機，進而噓寒問暖傾聽其述說，有需支援時予以銜接之關懷守護的人物。

因守門人的察覺，成為支援煩惱者的多人脈組織的入口，並守護了不可替代的寶貴生命。

成為守門人無需專業資格。把握幾個重點，稍加用心，您也從今天開始來成為自殺防治守門人吧！

群馬縣心理健康中心

## 察覺

### ◆ 有否察覺到家人和朋友「與平時不同」？

抱著煩惱且考慮自殺的人會發出某些跡象，如狀態與之前有所不同，或暗示死亡。能察覺到此跡象「與平時不同」為重要之事。

#### ○ 身邊人物察覺到心態的變化

##### 發言

- 「想消失掉」
- 「已無法忍受」
- 「厭煩活下去」
- 「自己不為人所需」等

##### 態度

- 情緒不穩定
- 自暴自棄
- 無表情 等
- 對有興趣之事也不再感興趣
- 不修邊幅

##### 行動

- 工作和家務事不能一如既往
- 大量攝取酒或藥物
- 極沒食慾，體重減少 等
- 抱怨失眠
- 少與人交往，多閉門不出



## 搭訕

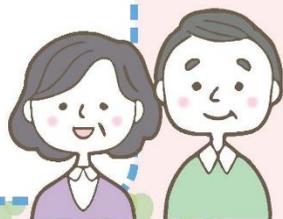
### ◆ 如發現和平常不一樣時，不要猶豫，試著去搭訕吧

煩惱是很難自己吐露說出的。也許周圍的人稍微搭訕一下，能成為吐露煩惱的契機。

#### ○ 搭訕時的要領

- 製造一個可以安心說話的環境。安靜，周圍人少的地方比較好。
- 用平和溫暖的表情和聲音去搭訕。
- 傳達關懷擔心之意，發送建議性之信息。

(例) 「覺得你不太有精神，有什麼事嗎？」  
「最近你看來好像很累，身體還好嗎？」  
「如果可以的話，能說給我聽聽看嗎？」  
「我能幫點什麼忙嗎？」



## 傾聽

### ◆ 傾聽對方的述說

只要與人聊聊煩惱則會減輕。若對方願吐露煩惱時，首先要傾聽其述說，且理解其感受，並對其吐露的勇氣及至今所受之辛勞予以安慰。

#### ○ 理解對方感受的搭訕言詞

(例) 「那真是太艱辛了」



「現在很難過吧」

「那太痛苦了，已經夠忍耐了」

#### ○ 避免使用的搭訕言詞

(例) 「要努力啊」 「總會有辦法的」



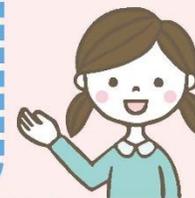
「你也有問題吧」

「痛苦的不止是你」

「不可糟蹋生命」

#### 要領

「隨聲附和」等，讓對方感受到自己用心傾聽的態度很重要！



#### ○ 要說「想死」...

想死的心情並不是跟誰都能說的，據說會在無意識中選擇能述說的對象。

對方吐露心聲時，不要避開話題，要傾聽其述說。且使用「理解對方的感受的言詞」會比較好。說想死的人，其實其心情一直是在「想死」和「想活」之間動搖不定。仔細用心傾聽本人痛苦的心境，能使其心情變輕鬆。

