

京浜保健便り

Vol.97

自殺対策の今 ～後編～

2026.08

本稿では希死念慮のある方への支援方法についてご紹介いたします。

1 「死にたい」と言われたら

多く的人是は驚き、「そんなバカなことは言わないで!」「大丈夫心配ないよ」などと言ってしまうかもしれません。でも、それでは相手は否定されたような気持ちになったり、わかってもらえないと感じ、心を閉ざしてしまいます。

「死にたい」は、「死にたいほどつらい」という **SOS** です。

「つらい」という気持ちに**寄りそう**ことが大切です。

TALK の原則

1. **Tell**: 言葉に出して心配していることを伝える。
2. **Ask**: 「死にたい」という気持ちについて率直に尋ねる。
3. **Listen**: 絶望的な気持ちを傾聴する。
4. **Keep safe**: 安全を確保する。



元気がない、食事や睡眠がとれていないといったうつ状態の傾向があったら、「元気がないけど何かあったの?」など声を掛けてみましょう。

2. ゲートキーパーになろう

悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人がゲートキーパーです。特に資格は必要ありません。

厚生労働省では普及促進に向け、青年向け、大人向けと年代に応じてわか

りやすく説明するページも設置しています。

ゲートキーパーになろう！ | 厚生労働省

気づき・声かけ

家族や仲間の変化に
気づいて、声をかける

傾聴

本人の気持ちを尊重し、
耳を傾ける

つなぎ

早めに専門家に相談
するように促す

見守り

温かく寄り添いながら、
じっくりと見守る

※上記のうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになります。

厚生労働省 わが国における自殺の現状と自殺対策についてより引用

3.主な相談先

◆ #いのち SOS(NPO 法人 自殺対策支援センターライフリンク)

☎ 0120-061-338 おもいささえる 24 時間

◆ よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

☎ 0120-279-338 つなぐささえる 24 時間

※福島県からは 0120-279-226

◆ チャイルドライン (NPO 法人 チャイルドライン支援センター)

☎ 0120-99-7777 毎日 16:00～21:00

12/29～1/3 は相談受付休止

◆ 生きづらびっと SNS やチャット等で相談可能

<https://yorisoi-chat.jp/>

◆ 厚生労働省「まもろうよ ころも」



さまざまな相談先がありますので、悩みを抱え込まず相談しましょう。

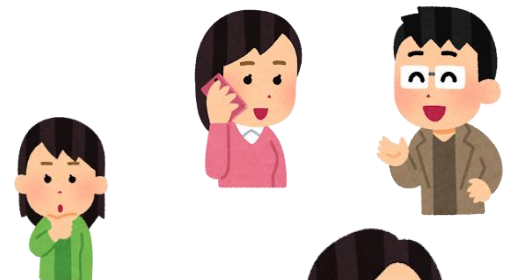
また、支援に迷う時も相談できます。

自分で気づいたときから寄り添い支える社会にすることが大切です。

<参考・引用文献> 2026 年 4 月参照

厚生労働省 [わが国における自殺の現状と自殺対策について](#)

文部科学省 子どもの自殺予防 [リーフレット](#)



一般財団法人

京浜保健衛生協会

FOR HEALTHY LIFE

この記事は、神奈川県川崎市高津区にある健診機関「京浜保健衛生協会」が執筆・監修しています。人間ドック/巡回健診/女性のための健診/がん検診など、健診でお悩みの際はお気軽にご相談ください。



一般財団法人 京浜保健衛生協会

