

# 緊急時サポート



## 自殺の悲しみに対処する

大切な人が自殺で亡くなった場合、ショック、混乱、怒り、悲しみ、またはさまざまな感情が交錯するのが普通です。残された人は、身近な人を失ったことだけでなく、それがなぜ起こったのか、そしてなぜ起こったのかを理解するという課題に対処するのに苦労することも多いでしょう。



自殺は、あらゆる性別、年齢、民族、地域社会に影響を及ぼす可能性があります。ある集団は他の集団よりリスクが高いかもしれませんが、自殺に区別はありません。自殺後の悲しみのプロセスは複雑なものです。そのプロセスは時に、終わりがなく、進歩がないように見えるかもしれません。挫折したり困難な日もあるかもしれませんが、もしあなたやあなたの知り合いが自殺の悲しみを経験しているならば、その負担を軽減するためにできることがあるということを知っておいてください。

## ある集団は他の集団よりリスクが高いかもしれませんが、自殺に区別はありません。



### 自殺の悲しみに対処するために自分にできること

- 支援団体を見つけましょう。多くのリソースが利用可能であり、各地の自殺防止センターなどの機関を通じて見つけることができます。オンラインでは、[www.befrienders-jpn.org](http://www.befrienders-jpn.org)からアクセスできます。
- 必要なときには感情を表し、沈黙したいときには黙っていきましょう。
- 専門家の支援を求めましょう。助けを得てもいいのです。
- 必要なだけ、悲しむ時間を取ってください。焦らず、あまり自分を追い詰めないようにしましょう。
- あなたの悲しみはあなただけのものであり、あなたがどう感じるべきか、悲しみを処理するのにどのくらいの時間がかかるかは誰にもわかりません。
- 人生を変えるような大きな決断を急がないでください。



### 他者が自殺の悲しみに対処できるよう、あなたにできること

- 伝えるべきことは、「お悔やみ申し上げます」、「何かお手伝いできることはありますか？」など、シンプルで心のこもった直接的な表現です。
- 伝えるべきでないことは、「あなたの気持ちはよくわかります」、「少なくとも彼はもう苦しんでいない」、「心配しないで、あなたには他の人が見つかるよ」などの空虚で不快な表現です。
- 雑用、ペットの食事や散歩、芝刈りなど、日常的な家事や義務の手伝いを申し出ましょう。
- 悲しみが去ったように見えても、長期間にわたってあなたの助けとサポートが必要な場合があることを意識してください。
- 相手が様々な複雑な感情を一度に味わっていることを理解してください。
- 連絡を絶やさないこと。たとえ何を言っているのか、何をしたいのかわからなくても、ただその場において、定期的に連絡を取るようにしましょう。

もし誰かが自殺の兆候を示している場合（あるいは実際に自殺を考えていることを口にした場合）、全米自殺防止財団が推奨している方法は以下の通りです。



## 本音で語り合う

1. プライベートで話をする
2. 相手の話を聞く
3. 相手を気遣っている気持ちを伝える
4. 自殺を考えているかどうか直接聞く
5. 治療を受けたり、担当の医師やセラピストに連絡したりするよう勧める
6. 命の価値について議論したり、相手の問題を過小評価したり、アドバイスを与えたりすることは避ける



## 自殺を考えているという人がいたら

- その人と真剣に向き合ってください。
- その人と一緒にいてください。
- 死につながる致命的な手段を取り除く手助けをしてください。
- よりそいホットライン（0120-279-338）に電話をかけましょう。
- よりそいホットラインでは、専門の相談員が24時間対応しています。
- 精神科や救急医療機関に連れて行きましょう。前述したように、自殺後の悲しみのプロセスは複雑です。



あなたが自分自身またはほかの誰かに危害を加えることを考えている、または、このような考えを持っている人を知っている場合には、すぐに助けを求めてください。誰かが差し迫った危険に直面している場合には、**緊急通報番号（119）**に連絡するか、最寄りの救急医療機関に行ってください。訓練を受けた危機管理カウンセラーか、よりそいホットラインなどに連絡しましょう。よりそいホットラインの電話番号は**0120-279-338**です。電話の他に、FAX、チャットやSNSによる相談にも対応しています。24時間毎日、無料で秘密厳守のサポートを提供します。\*



## 必要なときに必要なサポートを

緊急時サポートに関するその他のリソースや情報については、[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter)をご覧ください。



あなたが自分自身またはほかの誰かに危害を加えることを考えている、または、このような考えを持っている人を知っている場合には、すぐに助けを求めてください。誰かが差し迫った危険に直面している場合には、緊急通報番号（119）に連絡するか、最寄りの救急医療機関に行ってください。訓練を受けた危機管理カウンセラーか、よりそいホットラインなどに連絡しましょう。よりそいホットラインの電話番号は0120-279-338です。電話の他に、FAX、チャットやSNSによる相談にも対応しています。24時間毎日、無料で秘密厳守のサポートを提供します。\*

\*よりそいホットラインはどんな人の、どんな悩みにも寄り添って、一緒に解決する方法を探します。外国語による相談も受け付けています。

本プログラムは、**応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合は、緊急通報番号（119）に連絡するか、最寄りの救急医療機関に行ってください。**本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。特定の治療や医薬品が必要な場合は、医師に相談してください。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネントは、一部の州、またグループのサイズによってご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc. の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. WF8463081 223388-092022 OHC