

# 自殺の悲しみに対処する

大切な人が自殺によって他界した場合、ショック、混乱、怒り、悲しみなど、さまざまな感情が交錯するのが普通です。残された人々は親しい人を失った悲しみだけでなく、多くの場合、なぜ、どのようにしてそのようなことが起こったのかを受け入れるという壁にも立ち向かわなければなりません。

## 🔍 自殺はすべての人に影響を与える

自殺は、性別、年齢、民族、コミュニティの枠を超えて、すべての人に影響を及ぼすものです。他のグループよりもリスクが高い特定のグループがあるかもしれませんが、自殺は差別なく全員に影響を与えます。大切な人が自殺した後、周囲の人の悲しみに対処するプロセスは複雑です。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。また、挫折したり、困難な日もあるかもしれませんが、あなたやあなたの知人が自殺による悲しみを経験しているなら、その重荷を和らげ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。

**他のグループよりもリスクが高い特定のグループがあるかもしれませんが、自殺は差別なく全員に影響を与えます。**

## ★ 自殺の悲しみに対処する方法

- サポートグループを見つける多くのリソースが利用可能です。
- 自分の気持ちを表現する必要なときには気持ちを表現し、望むときには沈黙してもいいのです。
- 専門家の助けを求める助けを求めてください。
- 必要なだけ悲しみに時間を費やす焦ってはいけません。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あなたがどう感じるべきか、悲しみを処理するのにどれくらいの時間がかかるのかは誰にもわかりません。
- 急がない人生を変えるような重大な決断を性急に下さないようにしましょう。

## 自殺の悲しみを抱える人になんかできること

- **声の掛け方**「お悔やみ申し上げます」や「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言葉を掛けましょう。
- **言っただけいけないこと**「あなたのお気持ちはよくわかります」や「少なくとも彼はもう苦しんでいませんよ」、「心配しないでもあなたにはまた新しい人が見つかります」といった、空虚で不快な言葉を掛けてはいけません。
- **手伝う雑用**、ペットの餌やりや散歩、芝刈りなど、日常的な家事や用事の手伝いを申し出ましょう。
- **悲しみを乗り越えたように見えても支える**実際は長期間にわたってあなたの助けとサポートを必要としているかもしれません。
- **理解する**さまざまな複雑な感情を一度に経験しているかもしれないことを理解してください。
- **連絡を絶やさない**どのように声を掛けたいのか、または何をすればいいのかわからなくても、その場において、定期的に連絡を取り合ってください。

## 本音で語り合う

1. プライベートな空間で話をする。
2. 話に耳を傾ける。
3. あなたが気にかけていることを伝える。
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、かかりつけ医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う。
- その人と一緒にいる。
- 死につながる致命的な手段を排除する手助けをする。
- メンタルヘルスに対応できる機関や救急に連れて行く。前述したように、自殺の悲しみに対処するプロセスは複雑です。

---

 **必要な時に必要なサポートを**  
その他のクリティカルサポートに関するリソースと情報の詳細は、  
[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)をご覧ください。

# Optum

本プログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの救急救命センターに行くようにしてください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムとこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあります。適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

© 2024 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF12836817 143070-022024 OHC