



生きるのがつらい



死にたい、消えたいと
感じたときに

弱いからではない

私たちの心は毎日揺れ動いています。気分が落ち込んだり疲れたとき、強い不快感を感じるような出来事があったとき、その状況を解消できればそれに越したことがありません。でも現実はそんなに簡単に変わらないこともあるかもしれません。

死にたい、消えたいと思う気持ちは、あなたが弱いから感じのではありません。心や身体が限界になるまで、これまでたくさんのことに寛ぎながら頑張ってきたからなのです。

自分を傷つける行動

つらい状況の中で、一人で我慢を重ね、自分を傷つける行動をとる人もいます。こうした行為は、一人で耐えがたい苦痛に耐えるために見つけ出した対処方法です。しかし、徐々にエスカレートしやすく、最初の対処方法では満足できなくなってしまいます。このような危険な行動を重ねていると、ほかの対処方法が思いつかなくなってしまい、結果的に「本当の死」が近づいてきてしまうこともあります。



助けて、が言えない

あなたがこれほどつらい気持ちでいることを、誰かに打ち明けることができていますか。「言ってもしようがない」、「言ったらもっと悪いことが起きる」と思う人もいるかもしれません。もしかしたら今まで誰かに相談して、がっかりしたり、裏切られたと感じることがあったかもしれません。相談したら迷惑をかけると思っている人もいるかもしれません。でも、一人でネガティブな感情を抱えすぎると、いつかその感情が爆発してしまうことがあります。相手を選んで愚痴をこぼしたり、人を頼る練習をしてみましょう。信頼できる相手が浮かばない場合は、カウンセリングセンターに連絡してください。

死にたい気持ちが強くなったとき

一人にならないで話を聴かせてください。あなたが感じていることを聴いてくれる人がいます。「死にたい」という気持ちは、これほどつらくなれば生きていきたいという叫びです。つらいと感じているその気持ちや、どうしたらいいかわからないと思う状況を私たちに話してください。諦めずに相談してください。

周囲の方へ

◆死にたい気持ちを打ち明けたら、、それは誰にでも話す内容ではなく、あなたを信頼しているからこそ伝えてくれたのです。こうした気持ちについて話すことは危険ではありません。話してくれたことをねぎらい、丁寧に、誠実に話を聴いて、相手のことを大切に思っていると伝えてください。

◆「誰にも言わないで」「秘密にしておいてほしい」と言われることがあるかもしれません。でも「あなたを守りたい」という想いを伝え、カウンセリングセンターや学外の相談機関に早めにつないでください。

学外の相談機関



カウンセリングセンターが閉室しているときなどは、学外の相談機関もご利用ください。

◆いのちの電話

0570-783-556 (ナビダイヤル)
0120-783-556 (16~21時)

<https://www.inochi-inokan.org/>



◆生きづらびっと (LINE 相談)

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



◆あなたのいばしょ (チャット相談)

365日 24時間
<https://talkme.jp/>



◆いのち SOS

0120-061-338



<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>

◆よりそいホットライン

0120-27-338 (フリーダイヤル)
チャットや SNS でも相談できます
<https://www.since2011.net/yorisoi/>



◆全国一斉こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556
*電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続されます。

2022年3月現在

<参考資料>

- ・自分を傷つけずにはいられない 松本俊彦
- ・自傷・自殺のことがわかる本 松本俊彦監修