

じんけんコラム(9月)

じんけんコラム ホツと❤️スペース

ひとにやさしい、じぶんにやさしい
あたたかい話題をとどけます!



自殺予防週間 ～思いやりの心で～



9月10日から16日は「自殺予防週間」です。

私たちのまわりにも、毎日の生活の中で、悩みや不安を一人で抱えている人がいるかもしれません。心のつらさは、外からは見えにくいものです。本人は「大丈夫」と言っている、本当は助けを求めているかもしれません。

私たちにできることは、むずかしいことではありません。思いやりの心で、身近な人の様子を気にかけることから始まります。家族や友人、近所の人などの様子が、いつもと違うと感じたら、「最近どう?」「無理していない?」と声をかけてみましょう。その一言で、相手の心を少し軽くすることができるでしょう。また、話を聞くときは、すぐに励ましたり、答えを出そうとしたりしなくても大丈夫です。まずは、相手の気持ちを受け止め、そばにいてあげてください。

つらい気持ちを抱えている人も、一人でがまんする必要はありません。家族や友人、学校、職場、相談窓口など、話せる場所があります。助けを求めることは、恥ずかしいことではありません。自分を大切にするための大事な一歩なのです。

この機会に、身近な人を思いやる気持ちを大切に、誰もが安心して暮らせる社会について、あらためて考えてみませんか。