

## 联系

### ◆ 联系专门的咨询机关

若有自杀的危险时，倾听其述说，并当场联系咨询机关是很重要的。若其本人能直接咨询时，请告知咨询窗口。但若其本人无法咨询时，征求其本人的同意，可由守门人联系咨询窗口。

## 注视

### ◆ 一边挨近一边注视

连接咨询机关人放心。但是在每天的生活中，守门人再次能注意到。寒暄等，一边取平素的交流一边注视。注意表情和在会话的反应等，新的注意到连接吧。



### 心理咨询窗口一览表

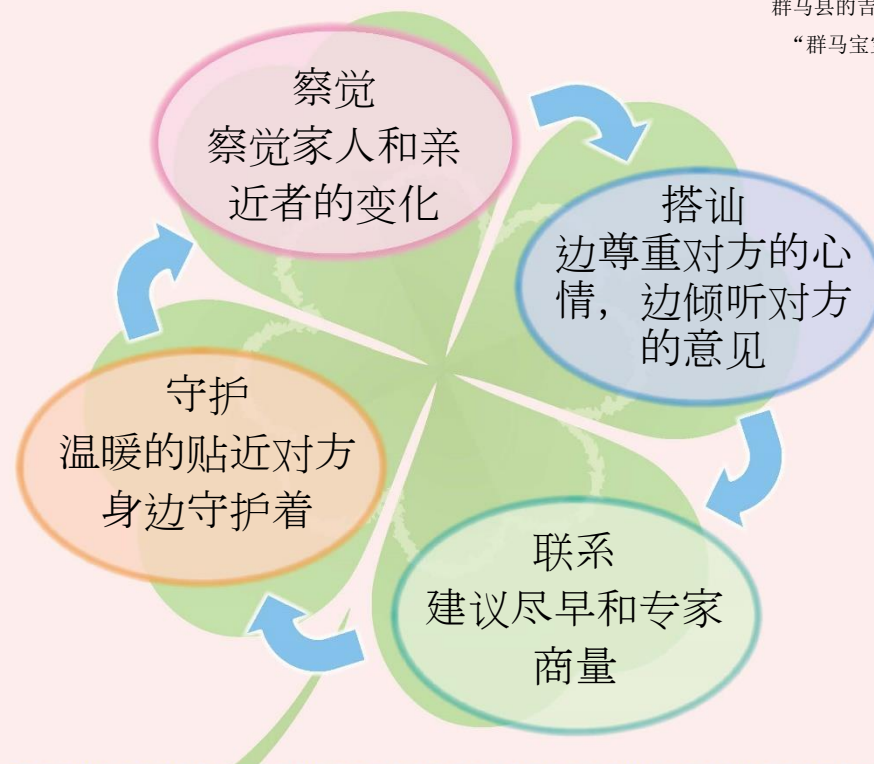
群马县心理健康中心		027-263-1156 9:00~17:00 (星期一~五)	
心理健康咨询专线 (自杀防治电话咨询)		0570-064-556 9:00~22:00 (星期一~五)	
<县保健福祉事务所及中核城市咨询窗口>		8:30~17:15 (星期一~五)	
前桥市保健所	027-220-5787	高崎市障害福祉课	027-321-1358
涩川保健福祉事务所	0279-22-4166	伊势崎保健福祉事务所	0270-25-5066
安中保健福祉事务所	027-381-0345	藤冈保健福祉事务所	0274-22-1420
富冈保健福祉事务所	0274-62-1541	吾妻保健福祉事务所	0279-75-3303
利根沼田保健福祉事务所	0278-23-2185	太田保健福祉事务所	0276-31-8243
桐生保健福祉事务所	0277-53-4131	馆林保健福祉事务所	0276-72-3230

\*节日，年末年初没进行接待。

# 从今日起你就是 守门人



群马县的吉祥物  
“群马宝”



所谓守门人即是能察觉到亲近者有自杀之危险等心理危机，进行搭话、倾听、连接必要支援之关怀守护的人物。

因守门人的察觉，成为支援烦恼者的多人脉组织的入口，并守护了不可替代的宝贵生命。

成为守门人无需专业资格。

把握几个要点，稍加用心，您从今日起也成为守门人吧！

群马县心理健康中心

# 察觉

## ◆ 有无察觉到家人和朋友“与平时不同”？

抱着烦恼且考虑要自杀的人会发出某些迹象，如状态与之前有所不同，或暗示死亡。从这些迹象察觉“与平时不同”为重要之事。

### ○ 身边人物察觉到心态的变化

#### 发言

- 「想消失掉」
- 「已无法忍受」
- 「厌烦活下去」
- 「自己不为人所需」 等

#### 态度

- 情绪不稳定
- 自暴自弃
- 无表情 等
- 对有兴趣之事变得不再关心
- 不修边幅

#### 行动

- 工作和家务事不能一如既往
- 抱怨失眠
- 大量摄取酒和药物
- 交往减少，多闭门不出
- 食欲激减，体重减轻 等



# 倾听

## ◆ 倾听对方的述说。

烦恼有人述说会减轻很多。若能坦白烦恼，首先倾听对方的述说，理解对方的感受，并且对其坦白及其到现在的辛劳给予安慰。

### ○ 理解对方感受的搭讪言词

(例)「那真是太痛苦了。」



「那现在很难过吧。」

「那么痛苦，已经很会忍耐了。」

### ○ 希望避开的搭讪言词

(例)「努力吧」 「总会有办法的」



「你自身也有问题吧」

「痛苦的不只你一人」

「不可糟蹋生命」

#### 要点

「随声附和」等，让对方能感受到自己用心在听是很重要的！



# 搭讪

## ◆ 若察觉到与平时不同时，不要犹豫，试着搭讪吧。

烦恼是很难自己坦白说出的。也许周围的人稍微搭讪一下，能成为坦白烦恼的契机。

### ○ 搭讪要点

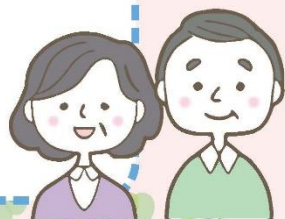
- 制造一个可以安心说话的环境。安静，周围人少的地方比较好。
- 用平和温暖的表情和声音搭讪。
- 传达关怀担心之意，发送建议性信息。

(例)「感觉没怎么精神，有什么事吗？」

「最近好像很累，身体还好吗？」

「如果可以的话，能说给我听听看吗？」

「我能帮点什么忙吗？」



### ○ 若对方说「想死」…

想死的心情并不是跟谁都能说的，据说是无意中选择的述说对象。

当对方坦白心情时，不要避开话题，要倾听其述说。且使用「理解对方感受的搭话言词」比较好吧。

说想死的人，其实其心情在「想死」和「活下去」之间摇摆不定。仔细用心的倾听其痛苦心境，能使其心情变轻松。

