

# 悩みを抱える人への 対応がわかるフローチャート

→ YES      → NO

普段と違う様子から「何か悩みがありそう」  
「体調が悪そう」と感じたとき

- ①ひどく沈んでいる
  - ②集中できない
  - ③返事に時間がかかる
  - ④なかなか決断できない
  - ⑤くよくよして悲観的
  - ⑥涙もろい
  - ⑦「自分はダメ」と言う
- チェックが3つ以上 あるいは  
⑥か⑦のどちらか1つでもあてはまる

例えば  
・大切な人との死別・離別  
・大きな失敗  
・失業  
・住居の喪失  
・借金、経済苦  
・本人や家族の病気 など

心に大きなダメージ

睡眠についてたずねる  
「眠れていますか」

不眠が疑われる場合  
「それはいつ頃  
からですか」  
2週間以上続いている

普段と同じ対応・会話

出来る限り早く  
専門機関などにつなぐ

- 医療機関 (心療内科・精神科)
- 志布志保健所  
大崎町保健福祉課
- かかりつけ医

※自殺は複数の要因が絡み合い、追い詰められた結果、死に至るといわれており、このフローチャートは一例を示しているものとして留意してください。

自殺を匂わせる(ほのめかす)言葉をいわれたとき

例えば  
「もう生きている甲斐がない」  
「生きている意味がわからない」  
「もう消えてしまいたい」  
「自分なんか何の役にも立っていない」  
「自分なんていない方がいい」

決して、相手の発言を否定し批判的な態度をとる、安易にはげますことのないようにする

本人の訴えに耳を傾けるつらい気持ちを聞く