

心のSOSを伝えるとき、受け止めるときの言葉

心のSOSを伝えるとき

あなたが「消えたい」と思うほどの悩みや不安を抱えたら、我慢したり、自分で解決したりするより、信頼できる人に「頼る」ことを考えましょう。勇気を出して、今の気持ちを伝えることが解決への第一歩です。

●勇気を出して話しかけよう。

相談したいことがあるんだ。少し時間をつくってほしい。
今、時間ある？自分ではどうしたら良いのか分からなくて。
お母さん、ちょっといい？困ってることがあるんだ。
Aさん、ちょっと聴いてほしい。まだ誰にも話していないんだけど。



●何があって、どう思っているのか、自分の気持ちを話そう。

成績が上がらない。部活も中途半端。生きる目標が見つからないんだ。
進路のことが不安でしょうがない。家族の期待に応えられそうにないし。
お母さんやお父さんとすぐにケンカになって、もうイヤ。



心のSOSを受け止めるとき

友だちから「消えたい」と打ち明けられたら、どんな言葉で受け止め、寄り添いますか。信頼できる大人につなげるまでの対処を覚えておきましょう。

●話を否定しないで、最後まで聴こう。

それほど大変なことがあったんだね。つらかったね。
気持ちを話してくれてありがとう。今までよくがんばったね。
思いはしっかり受け止めたよ。私にできることがあるかな。
どうしたらいいのかな。今考えていることはある？



●常識の押しつけや、安易な激励は厳禁。次のような言葉は避けよう。

命を粗末にしたらだめだ。
そんなことを考えたら、家族が悲しむよ。
もっと頑張れば解決すると思うよ。
時間が解決してくれるはず。

