

## はじめに

時々ふと死にたい、と思う  
消えてなくなりたい、と思う  
自分は駄目だ、と思う  
気分がすぐれない

人生で一度もそんな思いをしたことがない、  
というのはとてもレアなのだと思う。

「人生山あり谷あり」という言葉があるが、  
人生には色んな局面があり、  
楽しい時もあれば、つらい時もある。

青年期という発達段階において、  
自分の生き方や進路、生と死について  
深く考えるのは自然なこと。

悩むことは、悪いことではない。

ただ、いくら悩んでも自分自身が  
納得する答えが出せずに、苦しい日々を  
過ごすということは、まるで出口の見えない  
トンネルを歩いているよう。

ここでは、つらい時期をどう乗り越えるか、  
そのための方法や考え方を  
いくつか紹介します。

## ひとりで悩まずに、 相談してください

あなたの辛さや痛みを、  
少しでも聴かせてくれませんか？

### 学内相談窓口

東北大学 学生相談・特別支援センター

学生相談所 TEL 022-795-7833



特別支援室 TEL 022-795-7696

<http://www.ccds.ihe.tohoku.ac.jp/>

東北大学 保健管理センター



メンタルヘルス TEL 022-795-7829

<http://www.health.ihe.tohoku.ac.jp/>

### 学外相談窓口

仙台いのちの電話

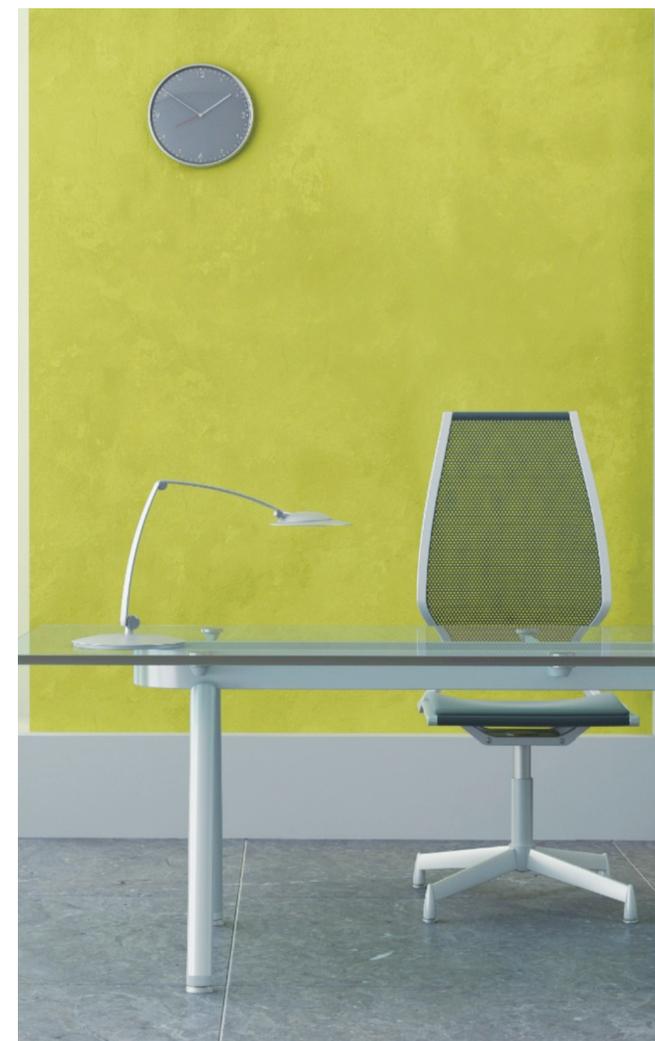
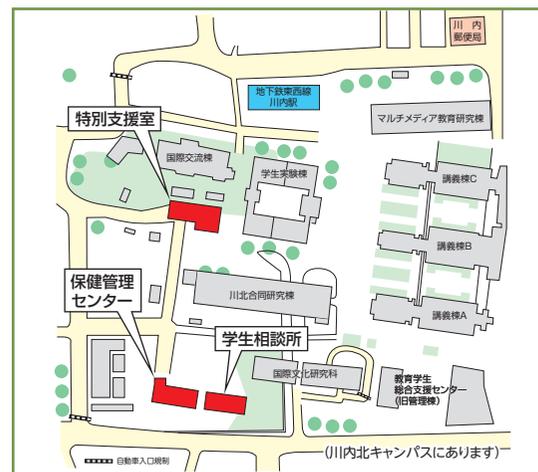
TEL 022-718-4343(24時間年中無休)

仙台市こころの絆センター

TEL 022-225-5560

宮城県自死予防情報センター

TEL 022-225-5560



EMPOWERMENT Series②

## 「山あり谷あり」 な時期をどう過ごすか

—こころの危機対応—

東北大学 学生相談・特別支援センター

# つらい時期を乗り越える方法

## 心が疲れたら休む

1

身体が疲れた時だけでなく、心が疲れてしまった時にも、適度に休むのはとても大切なことです。疲れたら、実家ででのんびり過ごすのもよいでしょう。

## 自分の考えを整理する

2

どのような形でも良いので自分の感情や考えていることを外に出して整理するようにしましょう。親しい人と話をしてみるのもよいでしょうし、ノートに書いてみる、あるいは携帯やパソコンのメモ帳に軽く吐き出してみることもできます。

## 負のループを断ち切る

3

よくない考えばかりにとらわれてしまったら、断ち切るためのイメージを思い浮かべましょう。

## 自分に合った気分転換をする

4

つらい時にはつらいことで頭の中がいっぱいになっていて他のことをする余裕があまりないかもしれません。それでも少しでも自分にあった気分転換を試してみたいです。景色を眺めながら散歩するのもよいでしょう。



## ときには考えることを放棄する

5

考えても考えても答えが見つからないことを考えてしまうというときはあるでしょう。疲れを感じたら、「考えるのはやめた」と投げつけてしまってもよいのです。そんな時は「やめた」と、声に出すとすっきりと考えを切り離すことができます。

## 他の人に相談する

6

つらくて仕方がない時は友達、家族、恋人…誰でもよいので、話をするようにしましょう。何気ない話、昔の話、近況など…他愛のない話でも、あなたを元気づけるきっかけになります。

## つらい気持ちが高まったら

無気力感や希望のなさから、「死にたい」気持ちが高まったら、誰でもよいので連絡をして下さい。自傷行為を行っている、自殺の名所に向かう、刃物・薬物・コードなど、死ぬための準備をしている場合などは、かなり緊急性が高まっています。出来る限り早く専門家を受診するようにしてください。

**緊急事態では、  
迷わず110番か119番へ！**

## おわりに

学生相談所や精神科に行くことにはためらいを感じる方もおられるのではないのでしょうか。専門家に相談することは、恥ずかしいことではありません。

悩みが生じてきた土台には、心理的な問題、精神的な問題など(うつ病など)、様々な問題が存在している可能性もありますので、是非、相談してください。