

自殺予防ホットライン およびサービス

Suicide and Crisis Lifeline*◇ (自殺・危機管理ライフライン)	電話・テキスト：9-8-8をダイヤル。 ウェブサイト：988lifeline.org 退役軍人危機管理ラインは1を押す。
Crisis Text Line*◇ (危機管理テキストライン)	"HOME"と入力し741-741までテキストを送信する。
DMH Access Warm Line*◇ (精神衛生局アクセスウォームライン)	電話：1-800-854-7771
Disaster Distress Hotline*◇ (災害救助ホットライン)	電話：1-800-985-5990
Teen Line (ティーン・ライン)	電話：310-855-4673 (PST午後6時から10時まで) テキスト：839-863まで"TEEN"と送信。 (PST午後6時から10時まで)
California Youth Crisis Line* (カリフォルニア州青少年危機管理ライン)	電話・テキスト：1-800-843-5200
Trevor Project* (トレバー・プロジェクト)	電話：1-866-488-7386または テキスト：678-678まで"START"と送信。
211 LA County*◇ (211 ロサンゼルス郡)	211をダイヤルまたは211la.orgへアクセス。
CalHOPE Connect Warm Line*◇ (カルホープ・コネクト・ウォームライン)	電話：1-833-317-HOPE (4673)
CopLine* (コップライン)	電話：1-800-267-5463 ウェブサイト：copoline.org
DMH Older Adult Services (精神衛生局高齢者サービス)	ウェブサイト：dmh.lacounty.gov/our-services/older-adults
Suicide Prevention Lifeline - Native Americans and Alaskan Natives (自殺予防ライフライン - アメリカ先住民およびアラスカ先住民)	ウェブサイト：988lifeline.org/help-yourself/native-americans
Los Angeles County Youth Suicide Prevention Project (ロサンゼルス郡 青少年自殺予防プロジェクト)	ウェブサイト：preventsuicide.lacoe.edu
Know the Signs (サインに気づいて)	ウェブサイト：suicideispreventable.org
Los Angeles Suicide Prevention Network (ロサンゼルス自殺予防ネットワーク)	lasuicidepreventionnetwork.org

*24時間受付(年中無休)
◇ リソースは、他の言語でも
利用することができます。

QRコードをスキャンして自殺予防のアドバイスや資料にアクセス。



サポートが必要かもしれないサインは？

感情の例...

- 無感覚、離人感
- 不安感や強い恐怖心
- 罪悪感や羞恥心
- 悲しみ・鬱
- 無力感・否認
- 感情の波が激しい
- 非常に敏感・繊細
- 人混みが怖い・独りになるのが怖い
- 自意識過剰
- 希死念慮
- 無関心
- ストレスで参っている

身体状態の例...

- 不眠症
- 発汗または震え
- 食欲の増加または減少
- 身体感覚過敏
- 触れられたくない
- 心拍数や血圧の上昇
- 体調を崩しやすい
- 発疹や蕁麻疹
- 吐き気や便通異常
- 体の痛みや筋肉痛
- 極度の疲労感や倦怠感
- 悪夢

行動の例...

- 孤立している
- 集中力の低下
- 特定の場所、人混み、活動を避けている
- 怒りが急に爆発する
- びっくりしやすい
- 外見の変化
- 人間不信
- 日常的な活動への関心や参加の低下
- 人間関係を壊す
- 危険な行動をとる
- アルコールや薬物の摂取量の増加

グラウンディング活動とは？

グラウンディング・エクササイズとは、トラウマ体験を思い出したときの、不穏な思考や動揺した思考に対処するために行う短時間の身体活動のことです。以下は、グラウンディングのテクニックの例です。



コップ一杯の水を飲む。

4-7-8

4-7-8 呼吸法:

息を4秒間吸い込む。息を7秒間止める。息を8秒間吐き出す。繰り返す。



5本指を使った呼吸法:

片方の手指を広げ前に出す。反対の手の人差し指で開いた手の外側をゆっくり時間をかけてなぞる。上になぞるときは息を吸い込み、下になぞるときは息を吐き出す。

3

3とびで反対に数える:

頭の中で駆け巡る考えを落ち着かせるために、100から3とびで反対に数える。(100、97、94...)



5-4-3-2-1 グラウンディングテクニック:

目に見えるものを5つ、触れることができるものを4つ、聞こえるものを3つ、匂うことができるものを2つ、味がするものをひとつ見つける。



クリエイティブな習慣をつける:

日記を書く、粘土で遊ぶ、絵を描く、コラージュを作る。作品の出来は気にせずに、そのプロセスを楽しむこと！



QRコードをスキャンし、
その他のトラウマに役立つ
アドバイスや学習教材にア
クセスしてください。

