

心を開き、一步踏み込んだ会話を

身近な人が支援を必要としていることは、明らかな場合もありますが、大抵はわかりにくいものです。

多くの人は、日々の生活や自分の心の本当の状態について話すことに抵抗を感じます。自分に対する相手の評価が下がったり、相手の負担になったりすることを恐れる人もいるでしょう。あるいは、現状はあくまで一時的なものにすぎず、いずれ一人で乗り越えられる、などと自分に言い聞かせる人もいるかもしれません。

ですが、「お元気ですか」、「おかげさまで」といった儀礼的な挨拶で終わらず、相手に心を開くよう働きかければ、その人の人生に大きな変化をもたらせる可能性があります。

信頼できる仲間と話すことは、感情を整理して視野を広げ、理解者や支援者の存在を感じるのに役立ちます。これらはいずれも、メンタルヘルスとウェルビーイングに欠かせないものです。

その第一歩として最適なのは、あなた自身の状況について打ち明けることです。あなたが自分の経験を話せば、相手も安心して自身の体験を語りやすくなる可能性があります。

また、あなたがその人を気にかけており、何らかの悩みについて話したいときにはいつでも相談に乗る準備があることを伝えるのもよいでしょう。

場合によっては、さりげなく水を向けることも必要かもしれません。以下は、自由回答を促す10の質問例です。オープンな会話のきっかけとしてご活用ください。



1. 最近、何をしたときにとても気分が良かった？
2. 最近、何か気になることはある？
3. 最近の調子はどう？
4. 問題が起きたとき、何が気分を軽くしてくれる？
5. 何か話したいことはある？何でも聞くとよ。
6. 普段の生活のどこかを今すぐ変えたとしたら、何を变えたい？
7. [仕事／学校／人間関係]はどう？
8. 最近、どんなことに感謝してる？
9. 何か楽しみにしていることはある？
10. 新たに挑戦したいことはある？

出典：

国際自殺予防学会（IASP）。『[Individuals](#)』

Mental Health America。『[Time to talk: Tips for talking about your mental health](#)』

Mental Health America。『[Just checking in on friends](#)』

Mental Health UK。『[Suicide](#)』

Region Five。『[Mental illness: 10 questions to ask a loved one](#)』

世界保健機関（WHO）。『[Suicide](#)』（2025年3月25日）

Better Health Channel。『[Talking through problems](#)』



Optumは、米国およびその他の国におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品の名称は、それぞれの所有者に帰属します。Optumは、製品やサービスの継続的改善に取り組んでおり、予告なしに仕様を変更する権利を有します。Optumは、雇用者として機会均等を重視しています。

© 2025 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF17894914.146558-062025 OHC