

## るべき事

- 自殺するとの言葉を真摯に受け止める。耳を傾け、批判的でない方法で心配していることを伝え、危険な兆候がないか見守る。
- 質問をする（なぜ生きる価値が無いと言うの？将来の計画はあるの？助けてくれる人と話す気持ちはあるの？）
- 心配していることを言葉で伝え、行動で示す。
- 自分を傷つけることができる物に近づけないようにする。
- 親しい人物や専門家と連絡がとれるようにする。

## 専門家の助けを得る方法は？

- Asian LifeNet 危機介入多言語ホットライン（電話番号：1-877-990-8585）に電話する。
- New York Coalition of Asian American Mental Health のホームページ（www.asianmentalhealth.org）にアクセスし、多言語サービスの一覧や、他の評価・照会関連の情報や施設へのリンクを検索する。
- 最寄りの緊急治療室に付き添って行く。公立病院では移民ステータスや保険の有無にかかわらず、全ての患者が受け入れられ、かつ患者の機密が守られます。公立病院の多くでは、アジア系二文化・二言語の精神衛生の職員が勤務しています。



## What To Do

- Take all suicide threats seriously. Listen and express concern in a nonjudgmental way, and watch for warning signals.
- Ask questions openly ("Why did you say that life is not worth living? Do you have a plan? Will you talk with someone who can help?")
- Say and show that you care.
- Make sure that the person has no access to anything that can be used to hurt him/herself.
- Get the individual connected with loved ones and professional help.

## What are the Options of Getting Professional Help?

- Dial Asian LifeNet multilingual crisis intervention hotline (Tel: 1-877-990-8585)
- Visit the website of the New York Coalition of Asian American Mental Health (www.asianmentalhealth.org) for a directory of multilingual services and linkage to other assessment and referral information and resources
- Accompany the individual to the emergency room of the nearest hospital. Public hospitals accept all patients regardless of their immigrant status and insurance coverage, and will protect patient confidentiality. There are Asian bicultural and bilingual mental health staff in many of the public hospitals.

支援施設:  
Contributing Agencies:

Hamilton-Madison House  
The New York Coalition for  
Asian American Mental Health  
Mental Health Association of NY



# 互いに手を組んで

当地のアジア系女性高齢者に敬意を示し  
援助を提供する時が来ました

## A Time To Gather Together

Honoring and Caring for the  
Elderly Asian Women in our Community

疾病対策予防センターが最近発表したデータによると、75歳以上のアジア系アメリカ人・太平洋諸島からの女性の自殺率は白人・黒人アメリカ人女性に比べて2倍に近いと言われています。

Latest data released by Centers of Disease Control and Prevention indicates that Asian American/Pacific Islander women aged 75 and older have almost twice as high rates of suicide than elderly Caucasian and African American women.

### なぜでしょう？

アジア系アメリカ人社会の精神衛生専門家達は、アジア系の女性高齢者は、社会や家族の支援を殆ど受けずに次のような困難な状況に苦しむことが多いと言う見解で合意しています。

- 精神的外傷や家族喪失の体験
- 言語障害、性別、年齢のため社会から疎外された存在
- 一人での生活
- 限られた金銭的資源
- 慢性的病気
- 未治療の抑うつ症状ー精神病および適切な治療手段に関する情報不足のため。
- アジア文化的価値からくる恥や挫折感。「家族に迷惑をかけたくない。」



### Why?

Mental health professionals in the Asian communities agree that Asian elder women often struggle with difficult circumstances with little social and familial support:

- History of trauma and losses;
- Marginalized role in society due to language barrier, gender and age;
- Living alone;
- Limited financial resources;
- Chronic health problems;
- Untreated depressive symptoms due to lack of knowledge of mental illness and appropriate treatment resources;
- Feelings of shame and failure associated with Asian cultural values: "I don't want to be a burden to my family!"

### 自殺に関する間違った理解:

"自殺を口にする人は実際には自殺しない。" 正しくありません

アジア系社会では、「私は役立たずだ」、「死んでしまった方が良い」といった発言は、多くの場合人の注意を引く為であると解釈され、自殺の意図については無視されることがほとんどです。しかし、研究によると、自殺者・自殺未遂者は、必ずそのヒントや警告を与えていたと言います。死にたいとか、自殺したいなどの発言は無視してはいけません。そのような発言をした人がストレスを抱えており、自殺願望を持っているかもしれませんと受け止めるべきなのです。

"自殺を決意している人を止めさせる方法は無い。" 正しくありません

多くの場合、自殺傾向の人が望むのは死ではなく、苦しみをなくすことです。全てを捨ててしまいたいという衝動は、どれほど強いものであっても、長続きはしません。

"自殺の話をしたら、そう考えさせることになってしまう。" 正しくありません

一般的にアジア系社会では、精神的苦痛に対しては、悲観的思考や感情を抑えることが良いとされています。ところが、これは極度の精神的苦痛を持った自殺傾向のある人には、通用しません。既に自殺傾向にある人に、自殺の話をしても、それ以上に異常な考え方やストレスを与えることにはなりません。実際はその反対なのです。率直に自殺問題を話し合うことは、非常に難しく違和感を覚えますが、私たちが提供できる最も良い助けとなるのです



### 自殺の兆候

- 自殺、死の話をよくする。死が最大関心事。
- 希望が無い、無力だ、役に立たない等の発言。
- 急に喜んだり、黙り込む。
- 日常生活パターンが突然変わる。
- 以前に关心があった事柄に興味を失う。
- 健康および自己管理をしなくなる。
- 親しい人に急に会いに行ったり、電話をかける。
- 身の回りの始末をする。その手配をする。
- 大切にしていたものを人に譲る。
- 家族や友人と疎遠になる。
- 薬物や酒類の摂取が増える。

### Misconceptions about Suicide:

"People who talk about suicide won't really do it." Not True

In the Asian communities, statements like "I'm useless" and "I'm better off dead" are cultural idioms that are commonly interpreted as attention-seeking. So the speaker's communication of suicide ideation is often ignored. However, studies indicate that almost everyone who commits or attempts suicide has given some clue or warning. It is important not to disregard remarks about death wishes or suicide threats because they are indications that the individuals who made those statements may be under stress and experiencing suicidal feelings.

"If a person is determined to kill him/herself, nothing is going to stop him/her." Not True

Most suicidal people do not want to die; they want the pain to stop. The impulse to end it all, however overpowering, does not last forever.

"Talking about suicide may give someone the idea." Not True

It is a common belief in the Asian culture that repression of negative thoughts and feelings is a good antidote to emotional distress. However, this is not applicable to suicidal individuals who are in extreme distress. We don't give a suicidal person morbid ideas or more stress by talking about suicide. The opposite is true --bringing up the subject of suicide and discussing it openly, albeit very difficult and uncomfortable, is one of the most helpful things we can do.

### Warning Signs of Suicide

- Talking about suicide, death, or preoccupation with dying.
- Making statements about feeling hopeless, helpless, or worthless.
- Suddenly happier, calmer.
- Sudden change of daily routine and habits.
- Loss of interest in things one generally cares about.
- Neglect of health and self care.
- Sudden visiting or calling people one cares about.
- Making arrangements; setting one's affairs in order.
- Giving prized possessions away.
- Withdrawal from family and friends.
- Increased use of drugs and alcohol.



# 互いに手を組んで

当地のアジア系女性高齢者に敬意を示し援助を  
提供する時が来ました

抑うつ症や不安神経症などは、アジア系のお年寄りに良く見られる心の健康問題です。疾病対策予防センターが最近発表したデータによると、75歳以上のアジア系アメリカ人・太平洋諸島からの女性の自殺率は白人・黒人アメリカ人女性に比べて2倍に近いと言われています。手を組んで当地のアジア系女性高齢者に敬意を示し、援助を差し伸べる時が来ました。この人達が忘れないようにしましょう。

- 自殺は防止できます。
- 抑うつ症は治療が可能です。

**手を差し伸べ、助けましょう。**

利用できる施設:

Asian LifeNet 危機介入多言語ホットライン(電話番号:1-877-990-8585)に  
電話してください。

New York Coalition of Asian American Mental Health のホームページ  
([www.asianmentalhealth.org](http://www.asianmentalhealth.org))にアクセスし、多言語サービスの一覧や、他の  
評価・照会関連の情報や施設へのリンクを検索してください。

## A Time To Gather Together

Honoring and Caring for the Elderly Asian Women  
in our Community

Depression and anxiety are some of the most pervasive mental health problems affecting older Asian adults. Latest data released by Centers of Disease Control and Prevention indicates that Asian American/Pacific Islander women aged 75 and older have almost twice as high rates of suicide than elderly Caucasian and African American women. It's time to gather together to honor and care for our elderly Asian women in our community. Let's not forget them.

- Suicide is preventable
- Depression is treatable

### Please reach out and help

For Available Resources:

Dial Asian LifeNet multilingual crisis intervention hotline  
(Tel: 1-877-990-8585)

Visit the website of the New York Coalition of Asian American Mental Health ([www.asianmentalhealth.org](http://www.asianmentalhealth.org)) for a directory of multilingual services and linkage to other assessment and referral information and resources.



このプロジェクトは、ニューヨーク州精神衛生局からのアジア系女性高齢者自殺防止啓発交付金で支援されています。  
This project is funded by the Elderly Asian Women Suicide Prevention Awareness grant from the NY State Office of Mental Health