



死にたい この気持ちどうすれば.....

自分が生きていたい理由を無理にでも作るいいですよ。小さいのもいいので。それがあつたのとないのとじゃ、ぜんぜん違つたります。例えば「好きなアニメの続きが見たいから死なないぞ...!!」みたいな。些細なことでいいんです。あんまり的確じゃないですけど、少しでも力になればいいです。



そんな時はもし自分が死んだら...と言う想定で考えて見ましよう
自分も死にたいと思つた時に親や友達のこつを考へて死んだらどれだけ悲しむだろうと
考へたら なんて死にたいんだろう まだまだしたいこつはいっぱいあると思ひ頑張りようと思ひました
それでも無理なら本当に死のうと思つて見てください
自分は包丁を持ったり、飛び降りようとしたりしましたが
どうしても怖くて行動できないと思ひます
明日はきつといい日になると思つて頑張りましよう(´・▽・`)
長文すみません



辛いこつがあつて死にたいと思つてしまふ時は死ぬ前に誰かに相談してみてください。何かが変わるかもしれせん。
トラウマなどであれば、一度時間をおいてみてください。時間が解決してくれるこつもあります。
もし理由もなく、なんとなく死にたいと思つてしまふ時は、病気の可能性もあるので、一度病院に行つてみてください。

死ぬ前に、いろんな解決策があると思ひます。あなたの周りにかならず味方がいます。少なくとも、保健室の先生やカウンセラーの先生は必ずあなたに親身に向き合つてくれます。絶対です。
死ぬのはあなたの人生の中の沢山の選択肢のうちの一つです。他にも沢山の選択肢があるこつを忘れないでください。
顔も名前も知りませんが、私の意見が少しでもあなたの助けになればと思ひます。

