



僕は、自分を、責めすぎて、自殺行為を、考えるので、生きるのがつらいですどうすればいいですか。
自殺行為を、しないほうほうを、教えてください。

カタリバをご利用してくれてありがとうございます。相談者さんのタイミングでかまいませんので「ほっと相談」でのメッセージもいつでも待っています。いっしょに考えさせてくださいね。
みなさんのあたたかい回答もたくさんお待ちしております。いつもいつもみなさんの力に頼りっぱなしでごめんなさい…でも、私はみなさんが持つ力ってすごいと思っています。みなさんの力を貸してくれると嬉しいです。



教頭 田中

僕も自分の事を責めすぎてしまうことがあります。だからその気持ちはよくわかります。
僕は、自分の事を責めてしまった時に泣いてから自分のやりたい事をして心をリフレッシュしています。
それでも落ち着かない場合はそのまま寝てしまって全て忘れようと思います。
なので、自分が集中して全ての事を忘れて没頭する事ができることをしたらいいと思います
(僕はそれでなんとか頑張ってます。)
もしダメだったらごめんなさい🙇‍♂️

