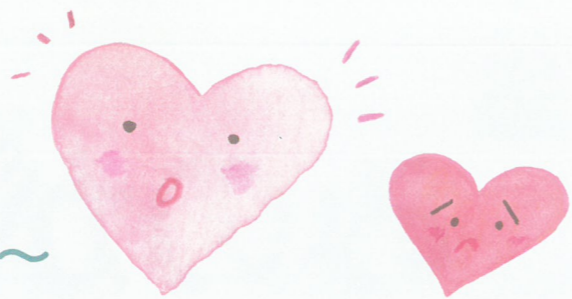


気づき

～見逃さないで 自殺のサイン～



「自殺はその人の意思や選択によるもので、個人の問題（選択）である」と考える人が少なくありません。しかし実情は、さまざまな悩みを抱えて心理的に“追いこまれた末の死”である場合がほとんどです。必ずしも自分の意思で自殺を選び、決行するわけではないのです。

大切な人や身近な人にこんな様子はありませんか？

- 突然泣き出したりイライラを爆発させるなど、感情が不安定になった
- 性格が急に変わったように見える
- 身なりに構わなくなった
- これまで関心のあったことに対して興味を失ったように見える
- 職場を無断欠勤したり、行方がわからなくなったりする
- 交際が減り、引きこもりがちになった
- 極端に食欲がなくなり、体重が減少したように見える
- よく眠れていないようだ
- さまざまな身体的な不調を訴えている



(出典:高橋祥友「新訂増補 自殺の危機」(金剛出版、2006)を一部改変)

こうした変化に加え、「死にたい」「もう自分はダメだ」と自殺をおわせる言葉を口にしたときは、とくに注意しましょう。

知っておきたい 自殺予防の 10箇条

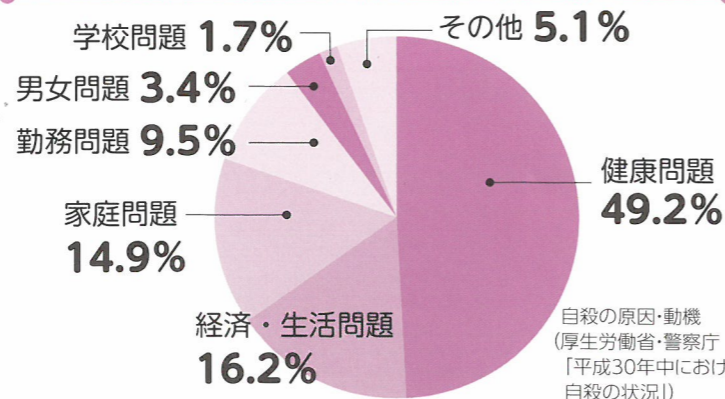
1. うつ病の症状がある (気分がふさぐ、やる気が出ない)
2. 原因不明の身体の不調が長く続いている
3. 酒の量が増えた
4. 安全や健康が保てなくなった
5. 仕事の負担が急に増えた、大きな失敗をした、職を失った
6. 職場や家庭でサポートが得られない
7. 本人にとって価値あるものを失った
8. 重症の身体の病気にかかった
9. 自殺を口にする
10. 自殺未遂をした

(出典:厚生労働省)

自殺について 知ってください

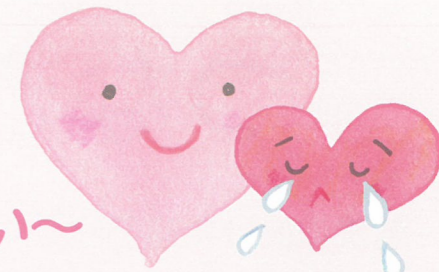
日本の自殺者数は、平成10年から平成23年まで14年連続で年間3万人を超えた状況が続いていました(警察庁調べ)。現在も年間約2万人が自殺で亡くなっています。全体では働き盛りの中高年の割合が高いのですが、若者にも増えており15～34歳では自殺が死因の第1位になっています。自殺は日本にとって深刻な社会問題です。

自殺を選んでしまった人には、 どんな悩みがあったのでしょうか



傾聴

～まずは、じっくり話を聞いてください～



悩みが複雑になると、本人の力だけでは解決できないことがあります。「傾聴」とは、本人の気持ちを尊重し、言いたいことや悩みにじっくり耳を傾ける姿勢をいいます。急いで助言する必要はなく、相手のつらい気持ちを受け止めて、「決して一人ではない」とわかってもらうことが大切です。

● 受容

本人の気持ちや言葉を尊重し、否定せずにそのまま受け止めましょう。善悪の評価や助言は必要ありません。

● 共感

相手の立場や気持ちを共にしてみましょう。

● ひたすら本人の訴えや気持ちに耳を傾ける

聞き役に徹することが大原則です。話をそらす、訴えや気持ちを否定する、安易に励ます、社会的な価値観・倫理観を押し付けるといったことは控えます。相手が黙り込んだ場合も、じっくり待ちましょう。

話を聞いたら、「大変でしたね」「よくやってこられましたね」とねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。また、必要に応じて専門の相談機関などに繋がしましょう。



アルコール 依存症

「これではいけない」とわかっていても、なかなか飲酒習慣が断ち切れず、セルフコントロールがきかなくなり身体、精神、対人関係に問題が出てくる病気です。背後にうつ病が潜んでいることも多く、あわせてチェックが必要です。

うつ病

抑うつ気分やイライラ感がいつまでも続いてなかなか回復せず、日常生活に支障が出たり、本人が辛い思いをしたりする病気です。不眠、食欲不振をはじめ、さまざまな身体症状も出ます。性格や弱さ、怠惰の問題ではありません。

統合失調症

幻聴や妄想、頭の中が混乱して考えがまとまらなくなる思考障害、興奮、意欲の低下や閉じこもりなどがみられます。発病を自覚できず、本人より家族や友人が異変に気づくケースが多いようです。

自殺とこころの病気の関係

～自殺には「こころの健康問題」が関連するケースが多くみられます～

自殺の原因・動機の大部分を占める健康問題の中には、うつ病やアルコール依存症などの「こころの健康問題」が関連するケースが多くみられます。

右記の精神疾患には、有効な治療法が確立しています。医療機関を受診し、適切な治療を受けることが大切です。