

# 自殺予防の考え方(1)

自殺総合対策大綱 自殺対策の基本認識 より改変

## 「自殺」とは…

自殺は「自らが自分自身の命を絶つこと」です。また、本人が亡くなることで、家族・友人をはじめ、周囲の人々の心に深い傷を与え、大きな影響を残します。

## 自殺は追い込まれた末の死です

自殺は個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、実際には様々な要因が複雑に関係した心理的に追い詰められた末の死といえます。自殺する人の多くが、直前にはうつ病など心の健康度が低下した状態になっているといわれています。

## 自殺は防ぐことができます

世界保健機関(WHO)は「自殺はその多くが防ぐことのできる社会的な問題である」と捉えています。このような認識に基づいて、制度・慣行の見直しや相談・支援体制の整備、心の健康対策などの社会的な取り組みにより、自殺を防ぐ試みがすすめられています。

## 自殺を考えている人は、悩みを抱えながらもサインを発しています

死にたいと考えている人も、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いており、心の叫びとして「サイン」を発しています。周囲の人がこの「サイン」に気づき自殺予防につなげていくことが課題です。

**自殺のサイン(自殺予防の十箇条)** 次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。

- |   |  |    |                                   |
|---|--|----|-----------------------------------|
| 1 | うつ病の症状に気をつけよう<br>気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、<br>決断できない、不眠が続く | 6  | 職場や家庭でサポートが得られない                  |
| 2 | 原因不明の身体の不調が長引く   | 7  | 本人にとって価値あるもの<br>(仕事、地位、家族、財産等)を失う |
| 3 | 酒量が増す  | 8  | 重症の身体の病気にかかる                      |
| 4 | 安全や健康が保てない   | 9  | 自殺を口にする                           |
| 5 | 仕事の負担が急に増える<br>大きな失敗をする・職を失う                             | 10 | 自殺未遂におよぶ                          |

自殺総合対策の在り方検討会「総合的な自殺対策の推進に関する提言」より