

「自殺予防 相談ハンドブック」

「死にたい」と打ち明けられたとき、相談を受けた人は当惑します。深刻な悩みの訴えはこれに真摯に向き合うほどつらくなります。こんな時、援助者として無力感をおぼえます。

自殺は防ぐことのできる社会的な死です。自殺に追い込まれつつある人は、死に向かう気持ちと生に踏みとどまる気持ちとの間で激しく揺れ動きながら、サインを発しています。自殺のサインに対する気づきを高め、これを支援につなぎ、支援が途切れないよう継続して見守ることが必要です。

この小冊子は、相談窓口で、深刻な悩みの訴えを持ちかけられる方のために作られました。そして「気づく」「つなぐ」「見守る」ことで一人でも多くの命を救うと信じています。

札幌市自殺総合対策推進会議

目 次

1	自殺の相談を受けた時の対応について	
(1)	自殺に関する様々な誤解	1
(2)	自殺のサイン（自殺予防の10か条）	2
(3)	死にたいと相談された時の対応について	3
ア	対応の基本	3
イ	とってはならない態度	4
ウ	相談時の留意点	5
エ	専門機関につなげるポイント	5
(4)	医療機関について	
ア	精神科医療機関について	7
イ	精神科救急医療について	7
2	精神疾患について	
(1)	うつ病	8
(2)	統合失調症	10
(3)	依存症	11
3	相談機関・窓口一覧	13
<参考>		
	対応のまとめ	19
札幌市における自殺の現状		
1	札幌市の自殺死亡者・自殺死亡率の推移	20
2	年代別状況	21
3	職業別状況	22
4	原因・動機別状況	23
5	自殺死亡場所別状況	26
6	自殺企図、自殺念慮の経験	27

自殺について一般に広く信じられていることは、事実とはかなり異なっています。相談を受ける時には、以下のような誤解をといておく必要があります。

(1) 自殺に関する様々な誤解

○自殺するという人は本当は自殺しない？

「自殺するという人ほど自殺しない」というのは、かなり広く信じられている誤解です。自殺した人の8割から9割は実際に行動に及ぶ前に何らかのサインを他人に送るなど、自殺するという意思をはっきりと言葉に出して誰かに伝えていきます。

○自殺しようとする人は死ぬ覚悟が確固としている？

「自殺しようとする人は死ぬ覚悟が確固としている」と信じられています。しかし実際には、自殺の前にまったく平静な人などほとんどいません。むしろ「生」と「死」の間に心が激しく動揺しています。死んでしまいたいという気持ちばかりでなく、生きていたいという気持ちも同時に強いのです。

○未遂に終わった人は死ぬつもりなどなかった？

「本当に死ぬつもりがあったなら、確実な方法をとったはず」と誤解されています。自殺の危険の高い人でも、その心の中は「死にたい」という気持ちと「助けて欲しい」という相反する気持ちで揺れ動いており、それが自殺行動にも反映されているのです。

自殺未遂だった人が、その後も同様の行動を繰り返し、結局は自殺によって命を落としてしまう率が一般よりも高いという現実を見逃してはいけません。

○自殺について話すことは危険？

自殺を話題にしても、自殺への思いを助長することにはなりません。むしろ自殺について言葉で表現する機会を与えられたことで、絶望感に圧倒された気持ちに対して、ある程度距離を置いて冷静に語るできるようになります。

○自殺は何の前触れもなく起きる？

自殺の予測は不可能と思われています。しかし、うつ病から自殺に至るケースが多く、自殺の前には多くの症状、自殺のサインがあります。

(出典) 高橋祥友著『自殺の心理学』

(2) 自殺のサイン（自殺予防の10か条）

自殺は何の前触れもなく起きるのではなく、誰かに向ってサインが発せられています。自殺を図った人の家族や職場の同僚など身近な人は、自殺を考えている人の発しているサインに気づいていることも多いといわれています。

以下のようなサインを数多く認める場合は、問題に応じた専門家につなげていくことが大切です。

- 1 うつ病の症状（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断ができない、不眠が続く）がある
- 2 原因不明の身体の不調が長引く
- 3 酒量が増す
- 4 投げやりな態度（危険な運転・失踪・治療拒否）が目立ち、安全や健康が保てない
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 6 職場や家庭でサポートが得られない、孤立している
- 7 本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産）を失う
- 8 重症の身体の病気にかかる
- 9 自殺を口にする
- 10 自殺未遂におよぶ

（出典）内閣府『自殺対策白書 平成20年版』

(3) 死にたいと相談された時の対応について

ア 対応の基本

相談窓口で「自殺したい」と打ち明けられた時、どのように対応したらいいかと困惑してしまうことがあるかと思えます。このような場面では、以下のような対応を基本としてください。

○死にたいという気持ちをまずは受け止める

「死にたい」といった深刻な悩みは誰にでも打ち明けているわけではありません。あなたならば自分の悩みをさらけ出しても、きっと真剣に耳を傾けてくれるのではないかと思い、打ち明けています。自殺の危険の高い人というのは、「死んでしまいたい」という気持ちと「助けて欲しい。苦しみを受け止めて欲しい」という気持ちの間で激しく揺れ動き続けています。「死にたい」という言葉は、「苦痛を和らげて欲しい」「最後まで見捨てないで欲しい」など様々な意味をもっています。絶望的な気持ちを打ち明けて、何とか助けて欲しいと、必死になって訴えていることを理解する必要があります。

○誠実な態度をとる

絶望感に圧倒されている人は、相手が自分のことをどう思っているかという点にひどく敏感になっています。ほんのわずかな言動も過敏に受け取って、口を閉ざしてしまいます。したがって、一生懸命耳を傾けながら、誠実な態度をとり続けることが重要です。

○時間をかけて傾聴する

初期には徹底的に聞き役に回ることが大切です。それは簡単なようで、実際はとても難しいものです。本人の絶望感がひしひしと伝わってきて、聞いている側が不安になり、自殺を思いとどまらせるような何か一言を言ってあげたいという気持ちが強まってくるでしょう。しかしそんな時でも、相手の言葉やその言葉の背景にある感情を一生懸命理解するように努めてください。そうすることによって、何とか助けになりたいという気持ちが自然に相手に伝わっていくようになります。「それは本当に大変でしたね」、「とても辛い思いをしているのですね」などと本人の気持ちに共感していることを伝えましょう。

○沈黙を共有する

黙りこんでしまう時には、何とか励まそうとか、助言を与えようという気持ちが強くなってきます。しかし、この沈黙の時間を共有することが大切です。あまりに辛くて、言葉にできないという状態を受け止めること。「あなたと一緒にここにいる」という感覚が伝わるだけでも、十分意味があるのです。

○自殺について話すことは危険ではない

「自殺について話すと、かえって自殺の可能性を高めてしまう」と心配する人がいます。しかし、それは聞いている側の不安な気持ちを表しているに過ぎません。訴える人とそれに耳を傾ける人との間に信頼関係があれば、自殺について話すことは危険ではありません。

「話を聞いてくれる人」という信頼を得ることが援助につながります。解決の方法を模索するのは、この関係が築けてからです。

まずは、受容的で温かな接し方を心掛け、次回の約束をして下さい。

イ とってはならない態度

「死にたい」と打ち明けられると、誰でも非常に強い不安を覚えます。しかし初期対応では特に、次のようなことに気をつける必要があります。

○話をそらさない

自殺のような深刻な相談を受けた場合、相談を受けた人自身に強い不安が沸き上がり、知らず知らずのうちに話題をそらそうとしてしまいます。しかしここで、話をはぐらかしたり、全く関係のない話をしたりしてはいけません。

○批判的な態度をとらない

「失業や病気など長い人生の中で大したことではない」、「自殺は身勝手な行為だ」、「家族のことも考えて」などと本人の気持ちを批判するのは禁物です。

○世間の常識を押し付けない

「馬鹿なことを言ってはダメだ」、「命を粗末にするな」などと世間の常識を押し付けるのは禁物です。

○安易な励ましはしない

「きっとよくなるよ」などと安易に励ますよりも、ひたすら本人の気持ちに耳を傾けることが大切です。

とってはならない態度をとると、本人はわかってももらえないと感じ、二度と胸の内を明かしてはくれず、自殺が決行されてしまうかもしれません。まず、本人の気持ちをしっかり受け止めることが大切です。

(出典) 高橋祥友著『自殺の危険』

ウ 相談時の留意点

○相談者が家族と一緒に相談に来た場合

相談者が家族と一緒に相談に来た場合、家族は実情を全く聞いていないこともよくあります。その場で話を初めて聞いた家族が、本人を非難したり、あきれたり、びっくりするなどして具体的な相談対応ができなくなることもあります。そのような場面では、本人と家族を別々に相談を受けるといった配慮も必要となります。相談者が家族の前では話にくい問題を抱えていないか、状況をよく把握することが重要です。

○相談者が本人ではなく、家族であった場合

問題を抱えた本人ではなく、その家族が相談窓口を訪れることもあります。うつ病、依存症であれば家族支援は極めて重要であり、治療やリハビリに関する正確な情報を提供する必要があります。必要に応じて精神保健の相談機関や医療機関につなげましょう。

(出典) 北海道立精神保健福祉センター『メンタルヘルス問題への対応』

エ 専門機関につなげるポイント

他の専門機関につなげる場合、以下の点に注意してつなげるようにしましょう。

○身体の不調はないか？医療機関とのつながりはあるか？

- ・うつ病に特徴的な身体的症状（不眠、食欲不振、体重の増減）が現れてないか？
- ・直近の受診歴があるか？（ある場合は、本人の訴えと実際の診断について確認）
- ・精神疾患の既往歴はあるか？

- ① 通院している医療機関がない場合、心療内科や精神科の受診を勧めましょう。
- ② 通院している医療機関がある場合は、主治医に相談するよう勧めましょう。

○背景にある本当の問題は何か？

- ・背景となっている問題の解決に向け、必要があれば専門機関を紹介する。
- ・専門機関名や電話番号などの情報提供だけでは心配な場合、以下のような積極的な関わりが必要となる。

- ① 紹介先に連絡し、相談の趣旨と状況を伝え、対応が可能であるか確認してください。
- ② 先方が対応できる日時、窓口、担当者名を確認し、必要であれば予約します。
- ③ 相談結果など事後報告してもらうよう先方や本人、家族と決めておきましょう。

○どの程度、緊急事態であるか？

- ・自殺しないことを約束してくれない。
- ・具体的な計画を口にする。「家で首をつる」「〇〇から飛び降りようと思う」
- ・今すぐにでも死にたいと言う。

【緊急度が高いと思われる場合の対応】

- ① 速やかに主治医や他のスタッフに応援を依頼する。
- ② 穏やかに話しかけ、応援が来るまで決して一人にしない。
- ③ 目の前に自殺の手段として準備しているもの（刃物、農薬など）があれば取り上げる。
- ④ さらに切迫していると判断されれば、迷わず家族や警察に連絡し協力を求める。

(出典)・新潟市自殺対策協議会『自殺を防ごう!!相談窓口ガイドブック』

・長崎県自殺対策専門委員会『高齢者の自殺予防』

(4) 医療機関について

ア 精神科医療機関について

医療機関の情報提供を各区保健福祉課や札幌こころのセンターで行っています。精神科医療機関の紹介が必要と判断され、どこを紹介すればいいかわからない場合は相談して下さい。

【札幌こころのセンター】

- ・ 電話番号 622-0556

【各区役所 保健福祉課】

- ・ 中央区役所 231-2400
- ・ 北区役所 757-2400
- ・ 東区役所 741-2400
- ・ 白石区役所 861-2400
- ・ 厚別区役所 895-2400
- ・ 豊平区役所 822-2400
- ・ 清田区役所 889-2400
- ・ 南区役所 582-2400
- ・ 西区役所 641-2400
- ・ 手稲区役所 681-2400

イ 精神科救急医療について

精神科救急情報センターは、地域で生活する精神に障がいのある方々の緊急の精神科治療に対応するため、平日夜間及び土日休日等に電話による相談を行い、当番病院との調整など、適切な医療の確保を行っています。

夜間や休日の場合は、精神科救急情報センターに相談するよう勧めてください。

【精神科救急情報センター】

- ・ 電話番号 204-6010
- ・ 実施日・時間
 - 月～金 17時～翌9時
 - 土・日・祝日 9時～翌9時