

専門家に聞く—自殺に至る過程と求められる対策



札幌医科大学神経精神科 河野 教授
 国際自殺予防学会の日本代表を務めている。現在策定中の市の自殺総合対策行動計画2019にも携わる。

●どのようにして起こってしまうのでしょうか

人はさまざまな悩みやストレスで心理的に追い詰められた結果、心の健康が損なわれて、適切な判断ができない状態になってしまいます。そうなると、自分から助けを求めたり、悩みを相談したりすることも難しくなり、最終的に自殺に至ってしまうことがあります。これは決して特別なことではなく、誰にでも起こる可能性があることを知ってほしいです。

●一人でも多くの方の命を守るために、必要なことは

自殺の背景・原因となるさまざまな要因のうち、経済的な問題などには支援体制の整備といった社会的な取り組みも求められます。しかし、何よりも大切なのは、悩みを抱える本人とその周囲の方とのつながりであり、一人一人が互いに支え合うことが重要です。

命を守るために大切なこと

きづく



思い悩んでいる方のサインに気付いて、声を掛ける。

きく



本人の気持ちに寄り添って、話に耳を傾ける。

つなぐ



相手の状況に応じて、専門機関に相談する。

みまもる



元気になるまでに時間がかかっても、温かく見守る。

次のページから詳しく紹介します

支え合って守る 命

～自殺について考える

家族や友人、同僚の様子がいつもと違う—

それは、放っておいてはいけないSOSのサインかもしれません。

今回の特集では、専門家の声を交えて、「きづく」「きく」「つなぐ」「みまもる」の

四つのキーワードから、悩んでいる方を支える際に大切なことを見ていきます。

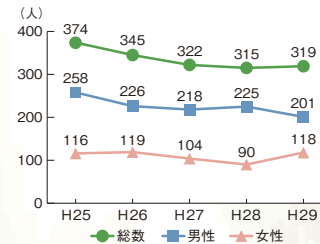
かけがえのない命を守るために私たちにできることを、一緒に考えてみませんか。

【詳細】こころのセンター ☎622-5190

札幌市の自殺の現状

市内で自殺によって亡くなる方は、年間300人以上。さらに、自分の体を自ら傷つけてしまう方は、その10～20倍いると考えられています。

■ 市の自殺者数の推移



厚生労働省「人口動態統計」から作成

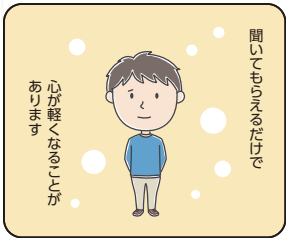
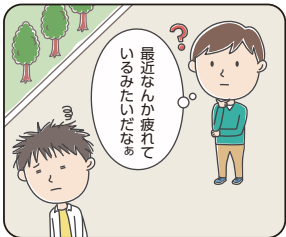
■ 市の年代別死因(平成28年統計)

年代	第1位	第2位	第3位
10代	自殺	不慮の事故	がん・心疾患
20代	自殺	不慮の事故	がん
30代	自殺	がん	不慮の事故
40代	がん	自殺	心疾患
50代・60代	がん	心疾患	脳血管疾患
70代	がん	心疾患	肺炎

平成29年札幌市衛生年報から作成

まんがでおさらい

「きづく・きく」



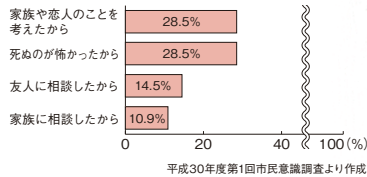
ステップ2

きく

周囲との関わりが悩む方の支えに

自殺を考えた方が思いとどまった理由の上位には、身近な人の存在や支えが挙げられています。「嫌がられるかな」と思わずに、落ち着ける場所で話を聞かすなど、積極的な関わりが大切です。勇気を出して悩みを打ち明けてくれたときには、「話してくれてありがとう」と伝えることも忘れずに。

■ 自殺を思いとどまった理由(複数回答)
対象者 自殺を考えたことがあるという方495人



悩みを抱える方の電話を24時間受け付ける北海道いのちの電話
杉本 事務局長



いのちの電話では、悩みを抱えた方からの電話を年間1万5千件以上受けています。その際に私たちが心掛けるのは、常に相手が主役と考え、話を徹底して聞くこと。「話を聞いてもらえたことで落ち着けて、とても心が楽になりました」と言っていたときは、うれしく感じます。相手のつらさを理解して、力になりたいという気持ちは、必ず伝わると思いますよ。

話を聞くときには

結論を急がず、じっくり気持ちを受け止める

- 良い例 「そう…それはつらいし、心配でしょうね」
- 悪い例 「もっと大変な人はいっぱいいるぞ」
- 良い例 「大変だったね。よく頑張ってきたと思うよ」
- 悪い例 「悩んでないで、遊びに行こう」

相手の思いの否定や、気晴らしの強制はしない

- 悪い例 「もっと大変な人はいっぱいいるぞ」
- 悪い例 「悩んでないで、遊びに行こう」

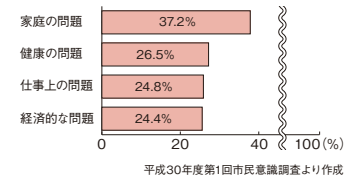
ステップ1

きづく

自殺は誰にでも起こり得ること

市の調査では、およそ5人に1人の方が自殺を考えたことがあると回答しています。その原因は、家族の介護や病気のほか、学校や職場の人間関係など、誰でも抱え得る悩み事。自殺は身近な問題だということを普段から意識することが、周りの方の変化に早い段階で気付くことにつながります。

■ 自殺を考えた原因(複数回答)
対象者 自殺を考えたことがあるという方495人



これまでと違う様子を見逃さない

悩みやストレスで心理的に追い込まれていくと、身だしなみに気を配れなくなったり、これまで熱中していたことに興味がなくなったりと、見た目や行動、言葉に変化が表れてきます。特に大きく生活が変わると、心に強い負担がかかるので、いつもより注意が必要です。

■ 大きな生活の変化の例

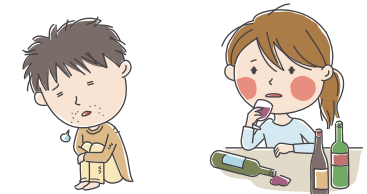
- 大切な人との別れ
- 転校や転職
- 自分や家族の病気
- 学業や仕事でのつまづき

こんな様子に気付いたら声掛けを

- 以前に比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え(体の痛みや倦怠感)が多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

▶ 当てはまる項目が多いほど、その方は何らかの悩みを抱えているかもしれません。「何かあった？」など、声を掛けることが大切です。

■ 注意すべきサインの例



表情が暗く、元気がない

飲酒量が増える

悩んでいる方に気付いたら

心配していることをしっかり伝える

- 良い例 「最近、元気がなくて心配だったよ」

話を聞き流すことや、安易な助言はしない

- 悪い例 「とにかく早く元気にならないと、頑張って！」

まんがでおさらい
「つなぐ・みまもる」



ステップ4
みまもる

きづく・きく・つなぐを続けていく

元気のない方に気付いて声を掛け、話を聞き、必要に応じて専門機関に相談をした後も、もとの元気な状態に戻りつつあるかを見守りましょう。一度に解決できない場合もあるので、必要に応じて「きづく」「きく」「つなぐ」を繰り返すことが大切です。



身近な方ができる見守り方

これまでと変わらない距離感で寄り添う

- 良い例 「これからもいつでも相談してね」
- 良い例 「無理しないで自分のペースで過ごそう」

距離を置いたり、焦らせたりしない

- 悪い例 「忙しくないときなら話を聞くとよ」
- 悪い例 「早くいつものあなたに戻らないとね」

パンフレットやホームページでさらに詳しく

悩みを抱える方や、周りで支える方に向けて、こころのセンター(中央区大通西19WEST19内)でパンフレットを配布しています。また、ホームページ「札幌こころのナビ」でもご覧いただけます。

札幌こころのナビ 検索

一人でも多くの命を救うために

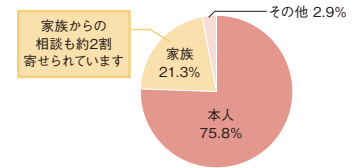
市では、悩みや不安を抱える方への相談支援体制の強化や、自殺に関する知識と理解を深めていただくための取り組みを進めていきます。しかし、これまで見てきたように、一人でも多くの命を守るためには周囲の方の支えがとても重要です。あらためて、大切な方の様子に目を向けてみましょう。

ステップ3
つなぐ

問題を自分たちだけで抱え込まない

自分たちだけで悩み事を解決するのが難しいときは、解決のお手伝いをする専門機関に相談することも大切です。家族など本人以外の方が相談できる機関もありますので、困ったときは気軽にご相談を。

■市の相談機関(こころのセンター)が受け付けた電話による相談者の割合(対象者と相談者の関係)平成29年度相談件数全3,896件



平成29年度札幌こころのセンター所報より作成

悩み事などの相談を受け付け、支援機関を案内する
こころのセンター
にしのみや
西方 雅良



相談者の中には、自分でも何がつらいのかがはっきり分からないという方もいます。じっくりお話を聞き、その方の気持ちの整理をお手伝いしながら、必要に応じて、解決のためにより力になれる機関を案内しています。どのような相談ができる場所で、どのように支援を受けられるのかといった相談先の情報を伝えて、少しでも安心してもらえるように心掛けていますよ。相談先に迷ったら、まずはこころのセンターへ電話してくださいね。

困ったときの相談先はこちら

悩んでいる本人や周囲の方からの相談を電話で受け付けています。どこに相談したらよいか分からないという方も、まずはこちらへご相談ください。

相談窓口	電話番号	受付日時
こころのセンター 心の健康づくり 電話相談	622-0556	平日9時~17時
	0570-064-556	平日17時~21時、土・日 曜、祝・休日10時~16時
北海道いのちの電話	231-4343	24時間

専門機関へつなぐときには

本人の意思を尊重した無理のない提案を

- 良い例 「とてもつらそうだね。相談できるところがあると聞いたよ」

決めつけや一方的な提案はしない

- 悪い例 「それは病気だね。絶対に病院に行くべきだよ」