

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 ^{かわ にし} 河 西 主任教授
日本自殺予防学会副理事を務めている
札幌市の自殺総合対策行動計画2024の策定
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うことがあります。そうになると、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。