

わたしは、ほっとけない。

—自ら命を絶とうとする人を支えるあなたへ—



札幌市



- 制作・発行
札幌市精神保健福祉センター(札幌こころのセンター)
- 監修
(独)国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所
自殺予防総合対策センター



さっぽろ市
01-E04-12-1304
24-1-55

はじめに

自殺未遂を繰り返す人を支えることは、とても大変なことです。

突然身近な人が自殺未遂や自傷行為をして驚いたこともあるでしょう。放っておかず、仕事や予定をキャンセルしたこともあるでしょう。常に機嫌をうかがって生活しているかもしれません。時には、「私のせいで自殺未遂をするんじゃないか」と自分を責めているかもしれません。

この冊子は、そのような身近にいる人が、本人のことを知る手がかりやヒントとなるように作成いたしました。ひとりで抱え込まず、医療機関や相談機関の方と対応について一緒に考えていきましょう。

もくじ

■自殺未遂や自傷行為について	2
■なぜ自殺未遂や自傷行為を繰り返すのでしょうか	3
■こころの病が影響しているのでしょうか	7
■命を落としてしまう危険性が高いときは どうしたらいいのでしょうか	11
■支えているあなたへ	12

自殺未遂や自傷行為について

自殺未遂や自分を傷つける行為(=自傷行為)を繰り返す人は、大きく分けると以下の2つのパターンがあります。

- 本気で死のうとして幸い死に至らず自殺未遂を繰り返すパターン
- 自分を大切にすることができなかつたり、周囲の人に適切な助けを求めることが苦手だったりするために、自殺未遂や自傷行為を繰り返すパターン

どちらのパターンであっても、このような人が精神的に追い込まれ、無力感や絶望感を抱くような精神状態にあることは共通しています。



身近な人が「死にたい」と口にしたり、自傷行為をしていたりすると、誰でも驚き不安になります。

まずは、自殺未遂や自傷行為が起きる背景について知ることが大切です。

なぜ自殺未遂や自傷行為を繰り返すのでしょうか？

ケース①/Aさんの場合

Aさんは20代の女性。派遣社員として働いています。Aさんにはお付き合いをしている男性がいて、ささいなことからケンカが始まり、徐々にエスカレート。別れ話にまで発展すると、Aさんは「別れるなら死ぬ」と言い、ベランダから飛び降りようとしたり、目の前でリストカットをしようとします。時には「今から死ぬから」と彼氏や家族、友人に連絡します。周囲の人が慌てて駆けつけると、Aさんは意識がもうろうとしていて、近くには空の薬のシートが大量にちらばっています。



いつも振り回されているような気分になるよ。毎回止めるのに必死でどうしたらいいか…。もし別れてAが自殺したらと思うと不安で仕方ないよ。

Aは高校生の時からリストカットをするようになって。やめるよう言っても、放っておいても家族が責められる。その後ひどく落ち込んでまた…。



このような行動が繰り返されると、周囲の人は「死ぬはずがない」と思いがちです。しかし、自傷行為を放っておけば、結果的に自殺に至る可能性もあります。

では、このような行動を無理矢理止めればいいのでしょうか？

周りの人から「自傷行為をやめろ！」って言われても…。叱られたり、責められたりしてもやめられないよ!!



自傷行為や自殺未遂をする理由は様々あり、時には本人でさえもわからない場合があります。

- 自傷行為の痛みを感じることで、生きていることを実感するため
- 自分の辛さや怒りを表現するため
- 周りの人に助けを求めるサインとして使うため
- 自分の不快な気持ちを即座に解消するため
- 自分に罰を与えるため
- 頭がぼーとした時にすっきりさせるため
- 自分の要求を通すため
- いつものパターンになっている
- なんとなく

など

自傷行為は、耐えがたい「こころの痛み」を紛らわせたり、心の葛藤から解放されたりするような作用もあるため、簡単には自傷行為をやめられない状態となっていきます。



自傷行為や自殺未遂に依存するようになると、ストレスに耐える力が弱まり、徐々にエスカレートしていきます。自傷行為や自殺未遂そのものではなく、このような行為に至った要因を見直すことが大切です。



自傷行為や自殺未遂を繰り返す人の中には、これまで生きてきた中で、自分が大切に扱われてきたという感覚に乏しい人もいます。感情が激しく、動揺しやすい人も多いです。これらは、医療的ケアの対象になることもあります。

頻回な自殺未遂や自殺のほのめかしは、本人の問題として捉えがちですが、早い段階で精神科などの専門機関に相談しましょう。



point

- 本人がパニックになっている時は、まずは落ち着かせましょう。深呼吸を促すことも効果的です。
- 自殺未遂をしようとしている時には、「心配していること」や「生きることを選んでほしいこと」を伝えましょう。
- 本人が興奮している時には、話し合うことが難しいかもしれません。本人が冷静になってから話し合しましょう。
- 本人が落ち着いている時に、「できること」と「できないこと」を伝えておきましょう。(例えば、「夜9時までは電話で話は聞けるけれども、家に駆けつけることはできない」等)
- 気持ちを落ち着かせる方法やグッズ等がある場合には、事前に準備をしておきましょう。ただし、アルコールは気持ちがより不安定になったり、依存症になったりする可能性もあるため注意が必要です。

こころの病が影響しているのでしょうか？

自殺未遂を繰り返す人の中には、何らかの精神疾患を抱えている人もいます。代表的なものとして、次のような疾患があります。

統合失調症

幻覚や妄想に左右され、突発的・衝動的に自殺をしようと行動することがあります。幻覚や妄想がなくなり、一見良くなった時も危険です。



うつ病・躁うつ病

「もう死ぬしかない」等の思考の障害や、躁状態からうつ状態への変化により自殺を図ろうとすることがあります。うつ病の回復途中も危険です。



アルコール・薬物依存症

アルコールや依存性のある薬物の摂取が自殺への思いを高めると言われています。



ケース②／Bさんの場合

Bさんは40代の男性。大学生の頃、突然包丁を持ち出し、「自分は死ななければいけないんだ」と叫びながら自分を刺そうとしました。家族が病院に連れて行ったところ、統合失調症の診断がつきました。その後もたびたび自殺しようとすることはあったものの、治療を続けていくにつれて徐々に安定してきました。病院のデイケアにも通い、メンバーと交流も楽しんでいました。最近では、『死んでしまえ』等の声は幻聴であることも理解できるようになってきました。ある日、夕食時間になっても部屋から出てこないため、家族が見に行くと、頭からビニール袋をかぶり、息ができないようにしている状態でした。

最近では症状も安定していたし、毎日デイケアに通っていた。帰ってきたときも普段と変わらない様子だった。幻聴も薬で治まっていたはずなのに。



統合失調症の場合は、幻聴に支配されて突発的に自殺行動をすることがあります。

また、症状により自分の気持ちを言葉に出して伝えることが難しい場合があります。

良くなったように見えても、現実的な問題が見えるようになると、うつ状態が出現することもありますので、注意が必要です。



ケース③／Cさんの場合

Cさんは70代の男性。退職前は、仕事をバリバリこなし、会社の中では役職者の立場でした。多少せっかちなところもありましたが、頼りがいのあるCさんを部下は慕っていました。Cさんはお酒が大好きで、毎日晚酌をしており、仕事でお酒を飲む機会も多くありました。たびたびお酒の失敗はありましたが生活に影響はありませんでした。退職後は、昼間からお酒を飲むようになり、泥酔すると「俺を誰だと思っているんだ！」と怒鳴るようになりました。ある日、お酒に酔って駅のホームから転落しそうになり、周囲の人に止められました。「なぜ止めたんだ」「俺なんて死んでもいいんだ」と怒鳴っています。

元々お酒は好きだったけれど、こんなにひどくなるなんて。お酒の量も多くなるし、怒鳴ったり暴れたりするし。お酒を隠してもすぐに出てきてしまっ



飲酒欲求が抑えられず、コントロールできない場合には、アルコール依存症の可能性があります。

自殺行動をする前にアルコールを飲んでた人が多いとも言われています。

一見事故に思えるような行動でも、自暴自棄が背景にある場合があります。

いずれの病気の場合でも、精神症状によって自殺未遂や自傷行為が引き起こされていると考えられるので、対応について主治医の先生とよく相談しましょう。



point

- 受診を拒否する場合には、本人から自殺しようとした気持ちや辛さを十分に聞きましょう。
- 頭ごなしに否定せず、本人の困り事に添いながら受診を勧めましょう。
- 自分が病気だと自覚できない場合もありますので、本人が自覚できるような症状(眠れない・食べられない等)について受診を促してみましょう。

命を落としてしまう危険性が高い ときはどうしたらいいのでしょうか？

今まさに死のうとしていて、直ちに実行し命を落としてしまう危険が高い場合や、既に自傷行為をしていて緊急に処置をしなければ命にかかわるような場合は、警察や救急車を呼びましょう。



point

- 警察や救急車が到着するまで、本人に「死んでほしくない」気持ちを伝えましょう。
- その場で本人を責めることはやめましょう。「死ぬ気があれば何でもできる」等、単に自殺未遂や自傷行為をとがめるような言動はやめましょう。
- 「どうしてこんなことをしたのか？」と話すのは、状態が落ち着いてからです。その場では相手の話にじっくり耳を傾けてください。

支えているあなたへ

決して、本人はあなたを困らせたいわけではありません。どうしようもなくなっていることがほとんどです。ただし、あなたが全ての責任を持つ必要はありません。本来、本人の行動の結果は、本人が責任を持つべきです。

ひとりで抱え込まず、医療機関や相談機関の方と一緒に対応について考えましょう。あなたはまず、あなた自身の健康を第一に考えてください。あなたのできる範囲で支えていきましょう。

あなたは大丈夫？うつ病チェックリスト

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった
- ☐ 以前は楽にできたことが今ではおっくうに感じる
- ☐ 自分が役に立つ人間だとは思えない
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする

2つ以上あてはまり、この状態が2週間以上ほぼ毎日続いている場合は、うつ病の可能性があります。かかりつけ医や精神科などの医療機関に相談してみましょう。

区役所のご案内

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

医療機関・相談窓口検索

■北海道医療機能情報システム(北海道)

<https://www.mi.pref.hokkaido.lg.jp/hokkaido/ap/qq/men/pwtpmenuult01.aspx>

■医療機関情報マップ(札幌市医師会)

<https://www.spmed.jp/medi-map/>

■北海道救急医療・広域災害情報システム(外国語対応)

<https://www.qq.pref.hokkaido.jp/qq/qq01.asp>

■自殺総合対策推進センター

<https://jssc.ncnp.go.jp/>

参考文献

■厚生労働省／「こころの耳」<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

■厚生労働省／「知ることからはじめようみんなのメンタルヘルス」 <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

	相談窓口	連絡先	相談先・備考
心の相談	こころの健康づくり 電話相談	622-0556	札幌こころのセンター
	精神保健福祉について	各区役所	各区役所 保健福祉課
	北海道こころの健康 SNS 相談窓口	情報掲載先 https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/linesoudan.html	北海道保健福祉部福祉局 障がい者保健福祉課
依存症	札幌市依存症相談窓口	640-7183	札幌こころのセンター
いのちの電話	北海道いのちの電話	231-4343	24 時間体制
	自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎月 10 日 8 時～翌日 8 時
子ども	子ども育成のこと	622-8630	札幌市児童相談所 相談判定課
		各区役所	各区役所 健康・子ども課
	いじめ電話相談	0120-127-830	札幌市教育委員会 少年相談室
	子どもに関する相談	211-3783(大人用) 0120-66-3783(子ども専用) assist@city.sapporo.jp (メール相談)	子どもアシストセンター
	教育相談	671-3210	札幌市教育センター 教育相談室
671-3454		札幌市幼児教育センター	
女性	女性のための総合相談	728-1225	札幌市男女共同参画センター
	女性のための法律相談 (予約制)	728-1255	
	女性のための各種相談	各区役所	各区役所 健康・子ども課
		666-9955	北海道立女性相談 援助センター