

各種相談窓口向け 自殺予防対応パンフレット



東京都立精神保健福祉センター

はじめに

どの相談窓口でも 自殺リスクの高い方たちに出会っている！

わが国ではここ 10 年以上にわたり年間自殺者数が 3 万人を超え、一向に減少のきざしが見えません。加えて 2008 年秋の大きな経済危機以降、生活の困難を抱える人はますます多く、その抱える問題もより深刻で切迫したものになっており、自殺者数の更なる増大が懸念されています。

これまで、自殺する人はその気持ちを誰にも打ち明けずに亡くなっていく場合が多いのではないかと考えられてきました。ところが、最近、「特定非営利法人 自殺対策支援センター ライフリンク」が行った自死遺族からの聞き取り調査によると、調査対象の 7 割以上が、生前何らかの機関に相談に行っていたというのです。自殺に傾く人の多くは、心身の健康問題の他にも何らかの社会的問題や生活を続けていくことに困難を感じています。このような社会情勢の中では、どの相談窓口においても、いつ自殺のリスクの高い方に出会ってもおかしくない状況なのです。

自殺予防の重要なポイントは、 うつ病のサインに気づくこと！

さらに、上記の調査でわかったことは、自殺は追い込まれた末の死であって、その過程では種々の要因が連鎖した結果、最終的にはうつ病が危機因子として作用していることです。従来から言われているうつ病と自殺の密接な関係が再確認されました。

精神保健以外の機関での相談場面でも、相談員がこのパンフレットに書かれているような基本的な知識を持ったうえで、相談者の様子を気遣うことで、うつ病のサインに気づくことは十分可能です。本人や家族など身近な人ほど、目の前のさまざまな問題の対処に気をとられ、うつ病という医療の対象となる病気にかかったという認識を持ちにくいことがしばしばあるのです。

深刻な問題を抱えてあなたのところに相談に来られた方が、同時にうつ病のサインを発しており、まだ医療機関につながっていないとしたら、迅速な対応が必要です。今回相談に来られた問題の解決と同時並行で、精神保健機関や医療機関につなぐ努力をしていただきたいのです。なぜなら、うつ病は適切な治療で回復可能な病気であり、その早期発見と対応が自殺予防の最大のポイントのひとつだからです。

していただきたい3つのこと

気づく

問いかける

つなげる

この3つを具体的にどう行うのか、以下にご説明いたします。あわせてうつ病に関して知っておいていただきたい必要最小限の知識も囲みで示してあります。

I 相談に来られた方のご様子は

人が強いストレスにさらされ、耐えかねているときは特徴的な様子を見せることがあります。あなたのところに来られた相談者の様子や言動について、**下記の7項目をチェック**してみてください。あくまで印象でかまいません。

- ① 時折ふっと考え事をしたり、ひどく沈んだ様子になる
- ② 上の空で一向にこちらの話がはいっていかず、何度も同じことをきく
- ③ こちらの問いかけに答えるのに、ひとつひとつ非常に時間がかかる
- ④ 自信なさげにあれこれ迷って簡単なこともなかなか決められない
- ⑤ くよくよと後悔することが多い、または何でも悲観的なとらえ方をする
- ⑥ すぐ涙ぐむ、またはねぎらいの言葉をかけたらワッと泣き出した
- ⑦ 「全部自分のせい」、「自分はダメな人間」、「役立たず」などの発言がある

目安として、

上記7項目のうち3つ以上、または項目⑥、⑦のどちらか1つでも該当する場合は（①から⑤は観察者の主観がはいる余地があるが⑥⑦は事実であるため）抑うつ的な精神状態になっている心配がありますので、

ぜひ睡眠状態をたずねてください。