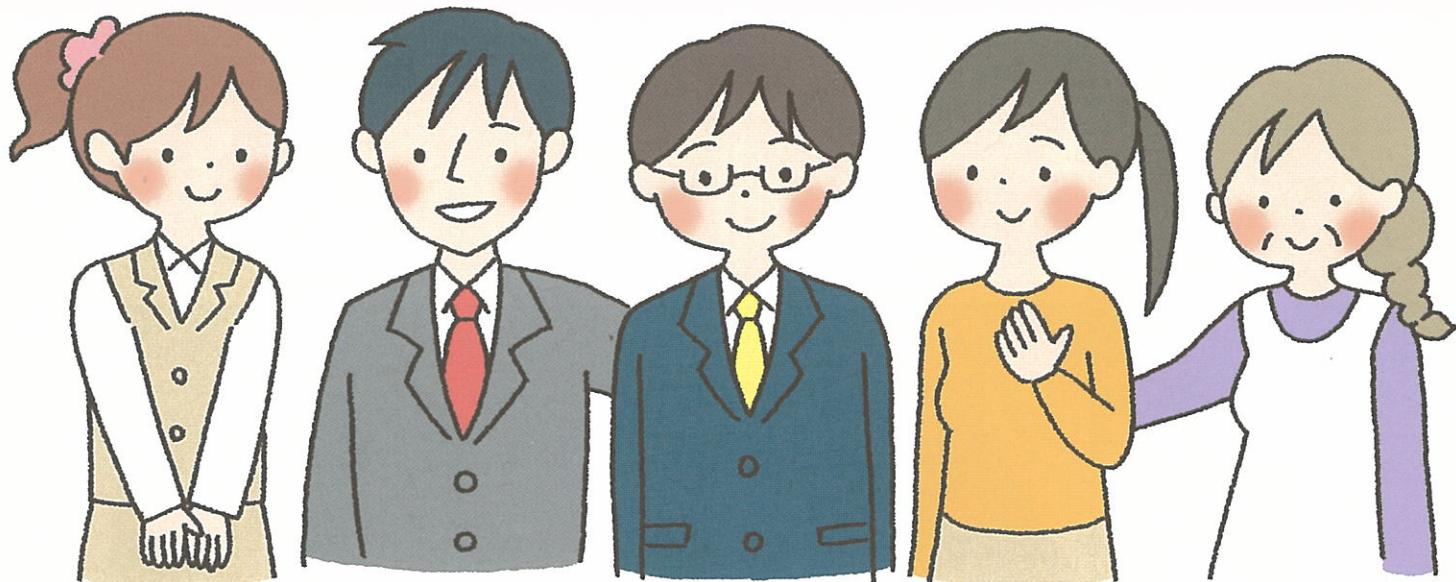
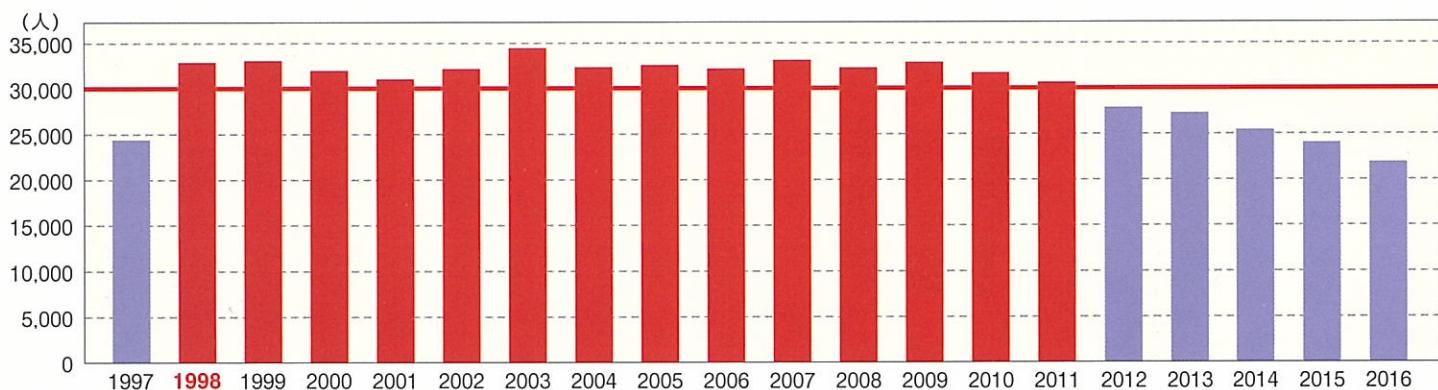


# 大切な人の悩みに 気づいてください

～自殺を社会全体で防ぎましょう～



## ■近年の自殺死亡実数の推移 (厚生労働省・警察庁「平成28年中における自殺の状況」)



日本の年間自殺者数は1998年に3万人を超え、2012年によくやく3万人以下となっています。

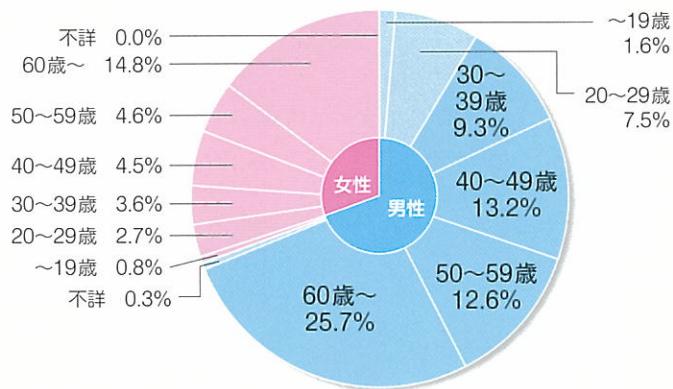
特に働き世代の自殺が多く、がん、心臓病、脳卒中などに匹敵する健康問題になっています。

みんなで自殺を少しでも防ぐためのヒントを  
「①気づき」「②傾聴」「③つなぎ」「④見守り」でま  
とめています。

自殺は身近にある問題です。ぜひこのリーフ  
レットを読んで、あなたにできることから始め  
てください。

## ■男女別の年齢階級別の自殺者数

(厚生労働省・警察庁「平成28年中における自殺の状況」)



熊本市こころの健康センター

相談電話096-362-8100 午前9時～午後4時 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）

# 1気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける



## なぜ「気づき」が必要なの?

自殺を考えている人は、「死ぬしかない」と視野が狭まっていたり、「孤立している」と感じています。声をかけることで、「あなたは決してひとりではないのだ」ということを理解してもらいます。

## あなたの大切な人や身近な人が、最近こんなふうではありませんか？

出典：高橋祥友「新訂増補 自殺の危険」（金剛出版、2006）を一部改変

突然泣きだしたりイライラを爆発させるなど、感情が不安定だ。



性格が急に変わったように見える。



身なりに構わなくなったように見える。



これまでに关心のあったことに対して興味を失ったように見える。



職場を無断欠勤したり、行方がわからなくなったりする。



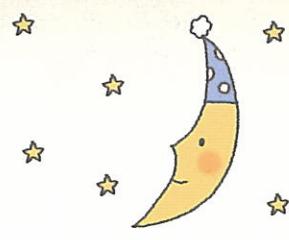
交際が減り、引きこもりがちになった。



極端に食欲がなくなり、体重が減少したように見える。



よく眠れていないようだ。



さまざまな身体的な不調を訴えている。



近親者や知人の死亡を経験した。



アルコールや薬物を乱用している。



自殺をほのめかしている。



## まずは「声かけ」が重要です

どうしたの？



なんか、つらいことあった？

よかつたら、話して。

## 2 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける



### なぜ「傾聴」が必要なの?

話をじっくり聞き、その気持ちを肯定的に理解すると、その人は満足感を得ることができて、本来の自分を取り戻すことができるのです。この「傾聴」は、大切な人を支えるうえで常に心がけたいことです。

### 相手の話の「良い聞き方」

相手が無理なく話せる環境をつくる。

○ ちょっと喫茶店でも行こうか?



心配していることを伝える。

○ 心配してたんだよ……



悩みを真剣に受け止める。

○ そうだったのか……



相手の気持ちに寄り添い、ねぎらいの言葉をかける。

○ つらかったね……よく我慢したね!



### 相手の話の「悪い聞き方」

話をそらす。

× ま、そーゆー重い話はさあ！



相手の言い分を否定する。

× それは単にお前の思い込みだろ？



一方的に説得する。

× こうすればいいって！絶対いいって！



安易な解決策を提案して単に励ます。

× サラ金とかあんじゃん元気出せよお！



### 自殺を選んでしまった人には、どんな悩みがあったのでしょうか？

#### ■自殺の原因・動機 (厚生労働省・警察庁「平成28年中における自殺の状況」)

##### 勤務問題 9.0%

- 就職に失敗した
- 仕事で重大な失敗をした
- 職場の人間関係で悩んでいる
- 配置転換、転職など、職場環境が変化した
- 昇進、降格などで悩んでいる
- 過労で疲れている
- 明らかに自分には向いてない職務をやらされている



##### 男女問題 3.5%

- 結婚について悩んでいる
- 失恋で悩んでいる
- 不倫で悩んでいる



##### 健康問題 49.9%

- 身体の具合が悪い
- 精神（心）を病んでいる
- アルコールが手放せない



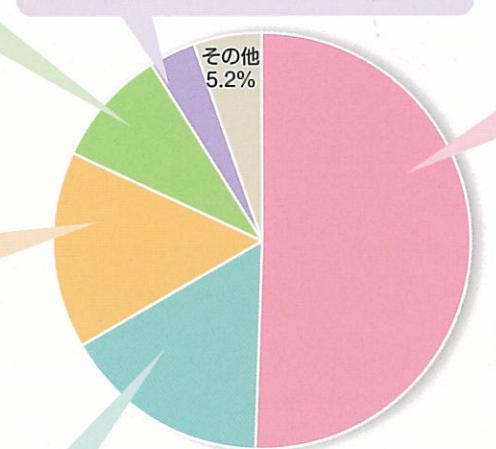
##### 家庭問題 15.1%

- 親との仲が悪い
- 夫婦間の仲が悪い
- 離婚した
- 子育てに悩んでいる
- 親または配偶者に虐待された
- 家族が亡くなった
- 介護・看病に疲れた



##### 経済・生活問題 15.9%

- 会社が倒産・失業した
- 会社の業績が悪い
- 生活が苦しい
- 多額の借金がある
- 借金の取立てに悩んでいる
- ギャンブルがやめられず悩んでいる



### ③つなぎ

早めに専門家などに相談するよう促す



#### なぜ「つなぎ」が必要なの?

抱え込んでいる問題や悩みを解決する方法を知らずに、死を選んでしまうことほど残念なことはありません。専門家の支援を受けること、またさまざまな支援の輪を広げていくことが大切なことです。

## 傾聴の結果、相手はなんと言っていましたか? それぞれの悩みに応じた相談先を紹介しましょう

### 自殺が頭をよぎる……

専門家に相談すれば、具体的な解決の方法が見つかるかもしれません。また悩みを言葉にして話せば、意外なほど気持ちがスッキリすることが期待できます。



#### こころの健康相談統一ダイヤル (厚生労働省)

TEL 0570-064-556 (相談対応曜日・時間は自治体によって異なる) 地域における心の健康づくりや自殺を防ぐための相談体制を充実させるために設置された全国共通の電話番号。全国どこからでも電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続する(一部実施していない自治体もある)。

#### 自殺予防いのちの電話 (日本いのちの電話連盟)

TEL 0120-783-556 (フリーダイヤル) 毎月10日のみ。午前8時から翌日午前8時まで。  
24時間、年中無休で対応する全国のいのちの電話(一覧は <http://www.inochindenwa.org/> 参照)もある。

#### いのち支える相談窓口 (自殺総合対策推進センター)

<http://jssc.ncnp.go.jp/soudan.php>

さまざまな問題で悩んでいる人や、その方のこと心配している家族や友人のために作成された都道府県・指定都市別の相談窓口一覧。

#### ひとりで悩まずにご相談ください (法務省人権擁護局)

[http://www.moj.go.jp/JINKEN/index\\_soudan.html](http://www.moj.go.jp/JINKEN/index_soudan.html)

日常生活において、人権上問題ではないだろうかと感じたり、法律上どのようになるか分からなくて困った場合に気軽に相談できる場所として開設されている人権相談所の案内(相談無料)。

#### いのちと暮らしの相談ナビ (NPO 法人 自殺対策支援センター ライフリンク)

<http://lifelink-db.org/>

自殺を考えている人が「生きること」を選択できるように支援している。さまざまな分野・かたちでの支援策・相談窓口を簡単に検索できる。



### 仕事のことで悩んでいる……

#### 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳 (厚生労働省)

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

心の健康確保と自殺や過労死などの予防のため、専門の相談機関や電話相談「こころほっとライン」、医療機関の案内、体験談、基礎知識、セルフチェックリストなどを紹介。

#### こころの耳 登録相談機関(有料)

<http://www.kokoro.mhlw.go.jp/torokukikan/>

◎横浜労災病院では、24時間、年中無休の電子メールによる相談を実施。アドレス：[mental-tel@yokohamah.rofuku.go.jp](mailto:mental-tel@yokohamah.rofuku.go.jp)

### 借金・生活苦で悩んでいる……

専門家の力を借りることで解決できます。死をもって返済すべき借金など、この世には絶対に存在しません。



#### 返済に困った場合の 相談窓口一覧(金融庁)

<http://www.fsa.go.jp/soudan/>

債務整理(借金問題)についての相談先、ヤミ金融についての通報・相談先、登録貸金業者についての苦情・相談先、その他の法律相談についての相談窓口一覧。

各地の司法書士会にも相談窓口があります。

# ④見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



## なぜ「見守り」が必要なの?

話を聞いた→専門家を紹介した→万事解決、ということはまずありません。一見元気になったように見えても、悩みは繰り返し頭を占めるものです。本人が完全に乗り越えるまで、長期間見守る必要があります。

身近な人の自殺を予防するには、悩みを抱えた人が必死に発しているサインを的確にとらえなければなりません。「もう大丈夫」と油断せず、常に相手に关心をもって、温かく見守りましょう。

## 自殺予防の十箇条

出典：高橋祥友「新訂増補 自殺の危険」(金剛出版、2006)

### 1 うつ病の症状に気をつけよう

(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く)。



### 2 原因不明の身体の不調が長引く。



### 3 酒量が増す。



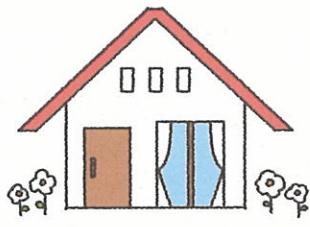
### 4 安全や健康が保てない。



### 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。



### 7 本人にとって価値あるものを失う。



### 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。



## 自殺が周囲に影響を及ぼすことを知っておいてください

親を自殺で亡くした子どもたちの手記によると、彼らのほとんどが「親の死因が自殺だったと知られたら、自分の人生が狂うのではないか」と世間の目にあひえ、「自分を置いて死ぬなんて、自分や家族は愛されていなかったんだろうか」と落胆し、「親が自殺したのは僕のせいだ」「何かしてあげられることがあったのではないか?」と自分を責めています。親を自殺で失った子どもたちは、いつまでもずっと心の傷を引きずって生きるのであります。



監修／高橋祥友 筑波大学医学医療系（災害・地域精神医学）教授

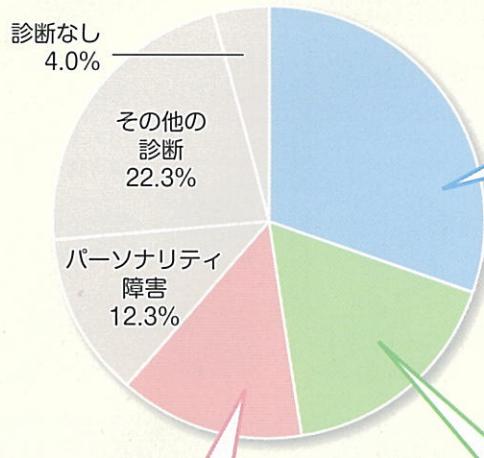
# 自殺は「“心の”健康問題」が大きな理由

自殺の原因の第1位である「健康問題」の中でも、「心の健康問題」が大きな割合を占めています。

自殺者の大多数（9割以上）が自殺の前に何らかの心の病気にかかっていたことが明らかになりました。なかでも「うつ病」や「アルコール依存症を含む物質関連障害」は自殺に結びつきやすいことが読み取れます。

## ■自殺と心の病気の関係

(Forster,P.&Wu,L. 2002年)



### うつ病（気分障害） 30.5%

気分が沈む、意欲の減退や判断力の低下といった精神症状のほか、睡眠障害や頭痛、食欲低下、肩凝りなどの身体症状が出ます。国内では生涯に約15人に1人の割合でうつ病を経験しているというデータもあるほど身近な病気ですが、重症化すると、最悪の場合には自殺に至ることもあるため注意が必要です。

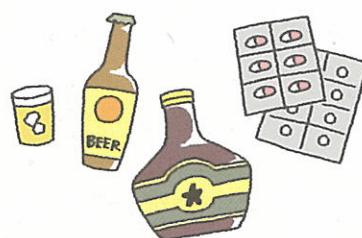


### アルコールとうつ病の合併に注意

アルコール依存症とうつ病の合併の頻度は高く、共存していると自殺の危険性が増すと指摘されています。アルコールは睡眠の質を低下させる働きがあるので、不眠を改善しようと飲酒するの逆効果となります。

### アルコール依存症・薬物依存症 17.1%

「これではいけない」と心の片隅では思いつつ、なかなか悪習慣を断ち切れずにセルフコントロールがきかなくなる病気が依存症です。アルコール依存症は飲酒が習慣に、また、薬物依存症は、覚せい剤、シンナー、処方薬、市販薬など薬物の使用が習慣となり手放せなくなって、やめると禁断症状があらわれるなど精神的にも身体的にも依存がみられる状態です。精神的・身体的に害が及んだり、社会生活や人間関係に支障をきたすようになったら要注意です。



### 統合失調症 13.8%

幻覚や妄想によって人を疑ってかかったり言動に一貫性をなくしたりして情緒不安定となり、周囲を混乱させます（陽性症状）。また、疲れなくなったり、不安やうつ状態に陥ったりするなど、意欲や気力をなくして引きこもりがちになることも（陰性症状）。回復期ではうつ状態になることから死にたいという気持ちが湧いてくることがあります。

## どんな診療科を受診するか

### 内科

### 心療内科

心身医学科、心療医学科、心療科などともいいます。心身症を中心に、身体症状のあるうつ病、神経症などを診ます。

### 精神科

神経科、精神神経科、精神精神科などともいいます。うつ病など、精神疾患を含むこころの病気全般を診ます。

### 神経内科

名前はまぎらわしいが、こころの病気ではなく、頭痛、手足のしびれなど、脳や神経系の器質的障害によって起こる異常を診ます。

### 心身症

（心に原因があってからだに起こる病気）

からだの病気

神経症

うつ病など

脳梗塞など

神経の病気

認知症

統合失調症、アルコール依存症、精神疾患など