

2 自殺に傾いた人に関わるための基本



(1) 自殺を考えている人の心理

(参考：ゲートキーパー養成研修用テキスト H23 年 3 月発行)

自殺の危険を抱えている人を支援するときには、傾聴することが大切です。そして、悩む人のことを理解しようとするときに、自殺を考えている人の心理を知ることが重要です。

自殺を考えている人の心理

- ① 絶望感：「もうどうすることもできない」と絶望する気持ち
- ② 孤立感：「誰も助けてくれない」「自分はひとりきりだ」と孤立を感じる気持ち
- ③ 悲嘆：「悲しい」と思う気持ち
- ④ 焦燥感：「いますぐに何とかしないといけない」と焦る気持ち
- ⑤ 衝動性：切迫して、すぐさま自殺行動や危険行動をしかねない状態
- ⑥ 強い苦痛感：「苦しい」「辛い」と思う気持ち
- ⑦ 無価値観：「生きる価値がない」「生きる意味がない」「自分なんかいない方がいい」と自分に価値がないと感じる気持ち
- ⑧ 怒り：他者や社会に対して強い憤りを感じる気持ち
- ⑨ 投影：自分の感じている気持ちを、まるで相手を感じているかのように考える。相手は本人が悪いとは思っていないのにも関わらず、「どうせ私が悪いって思っているでしょ」と考える等
- ⑩ 柔軟性がない考え方：
幅広い視点で考えられず、「自殺以外に解決法はない」「問題は解決できない」と考えること
- ⑪ 否認：現実のことを認めることが出来ない状態
- ⑫ 将来の希望がないという見通しのなさ：
「どんなことをしても何も変わらない」「この辛さはいつまでも続く」と考えること
- ⑬ 諦め：「もうどうなってもかまわない」「もうどうすることもできない」と諦めてしまうこと
- ⑭ 解離：普段の意識状態ではなくなり、今ある現実と考えや気持ちに断絶が起きている状態。「何をしたのか覚えていない」「周りの状態に対して現実感がない」等
- ⑮ 両価性：「生きたい」という気持ちと「死ぬしかない」という気持ちを揺れ動く状態
- ⑯ 自殺念慮：「死にたい」「この世からいなくなりたい」など自殺するしか解決する方法はないという考え

自殺の危険がある人が、「助けてくれなくていい」「誰も信じられない」「お前に何がわかる」「……（無言）」「死なせてくれ」と話し、支援を拒否することがあります。しかし、支援者は、自殺を考えている人の背景にこのような心理状態がある可能性を踏まえて対応することが大切です。

(2) 関わる上での心得

(参考：ゲートキーパー養成研修用テキスト H23 年 3 月発行)

温かみのある対応をする

悩みを抱えている人は苦勞を抱え、辛い状況に陥っているため、穏やかで温かみのある対応が原則です。

真剣に聴いているという姿勢を相手に伝える

相手にしっかりと向き合う、相手の話に相づちをうつなど、真剣に聴いているという姿勢が相手に伝わるのが大切です。相手は支援者の聴く姿勢により、悩みを話すことが促され、安心して悩みを話すことができるようになります。

相手の話を聴く

最初に話を聴く場合には、相手が体験したことや考えていること、感じていることを十分に聴きましょう。正しいかどうか、良いか悪いかを判断したり、批判はしないようにしましょう。

ねぎらう

話をしてくれること、死にたい気持ちを打ち明けてくれたことをねぎらったり、これまで苦勞してきたことなどをねぎらうことが大切です。

(3) してはいけない対応

(参考：自殺に傾いた人を支えるために－相談担当者のための指針－H21 年 1 月 31 日)

教を説くような対応

「死んではいけない」「こうしたらうまくいく」というような内容

自傷、自殺企図行為をとがめること

否定したり無視すること

問題となっていることが大した問題ではないとしたり、無視したりすること

安易な励ましや叱責

「死ぬ気があれば何でもできる」「弱音を吐くな」といった、実態を無視した、あるいは的外れな励ましをすること

感情的になったり、大げさに振る舞うこと

たらいまわしの危険をはらむような対応や情報提供を行うこと

(4) 自殺の危険因子と防御因子

(参考：ゲートキーパー養成研修用テキスト H23 年 3 月発行)

【危険因子(自殺につながりやすい因子)】

- 過去の自殺企図, 自傷歴
- 喪失体験
身近な者との死別体験など
- 苦痛な体験
いじめ, 家庭問題など
- 職業問題, 経済問題, 生活問題
失業, リストラ, 多重債務, 生活苦, 生活への困難感, 不安定な日常生活
- 精神疾患や身体疾患の罹患およびそれらに対する悩み
うつ病などの精神疾患や, 身体疾患での病苦など
- ソーシャルサポートの欠如
支援者がいない, 社会制度が活用できないなど
- 自殺企図手段への容易なアクセス
危険な手段を手にしていて, 危険な行動に及びやすい環境があるなど
- 自殺につながりやすい心理状態 (自殺を考えている人の心理参照)
- 望ましくない対処行動
飲酒で紛らわす, 薬物を乱用する, 自傷行為
- 危険行動
道路に飛び出す, 飛び降りようとする, 自暴自棄な行動をとるなど

【防御因子(自殺を防ぐ因子)】

- 心身の健康
- 安定した社会生活
良好な家族, 対人関係, 充実した生活, 経済状況, 地域のつながりなど
- 支援の存在
本人を支援してくれる人がいたり, 支援組織があること
- 利用可能な社会制度
社会制度や法律的対応など本人が利用できる制度があること
- 医療や福祉などのサービス
医療や福祉サービスを活用していること
- 適切な対処行動
信頼できる人に相談するなど