

### 3 自殺に傾いた人への対応の実践



#### 【対応の基本的な流れ】

(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 - 平成 21 年 1 月 31 日)

- (1) 傾聴に努め、まず状況を把握する
- (2) 問題となっている事柄を整理する (問題は複合的な場合が多い)
- (3) 自殺の生じる危険性を評価する
- (4) 自殺を防いできた、予防する方向に作用する要因を強化する
- (5) 問題解決に向けた専門機関へつなぐ

#### (1) 傾聴に努め、まず状況を把握する

ア 決めつけず、批判せずに話を聴く(傾聴する)ために

- 傾聴は非常に重要な行動です。
- 傾聴するときには、その人の状況に関する判断を棚上げして、これらの判断 (特にネガティブな判断) を表現しないことが重要です。
- 自分のおかれている状況について、決して批判されずに、話を聴いてもらっていると感じてもらうこと、自分のことをわかってもらえていてもらっていると感じてもらうことが重要になります。
- 批判されることなく話を聴いてもらえると感じられれば、相手は自身が抱える問題について話ができ、支援を求めやすくすることができます。
- 傾聴するために有効なコミュニケーションスキルがあります。言語的なスキルや非言語的なスキルを意識することは重要です。

#### 【言語的なスキル】

- 会話の途中で短い相づちをはさむ
- 相手が言ったことを繰り返し、事実と感情をまとめて、自分の理解が正しいか確認する

#### 【非言語的なスキル】

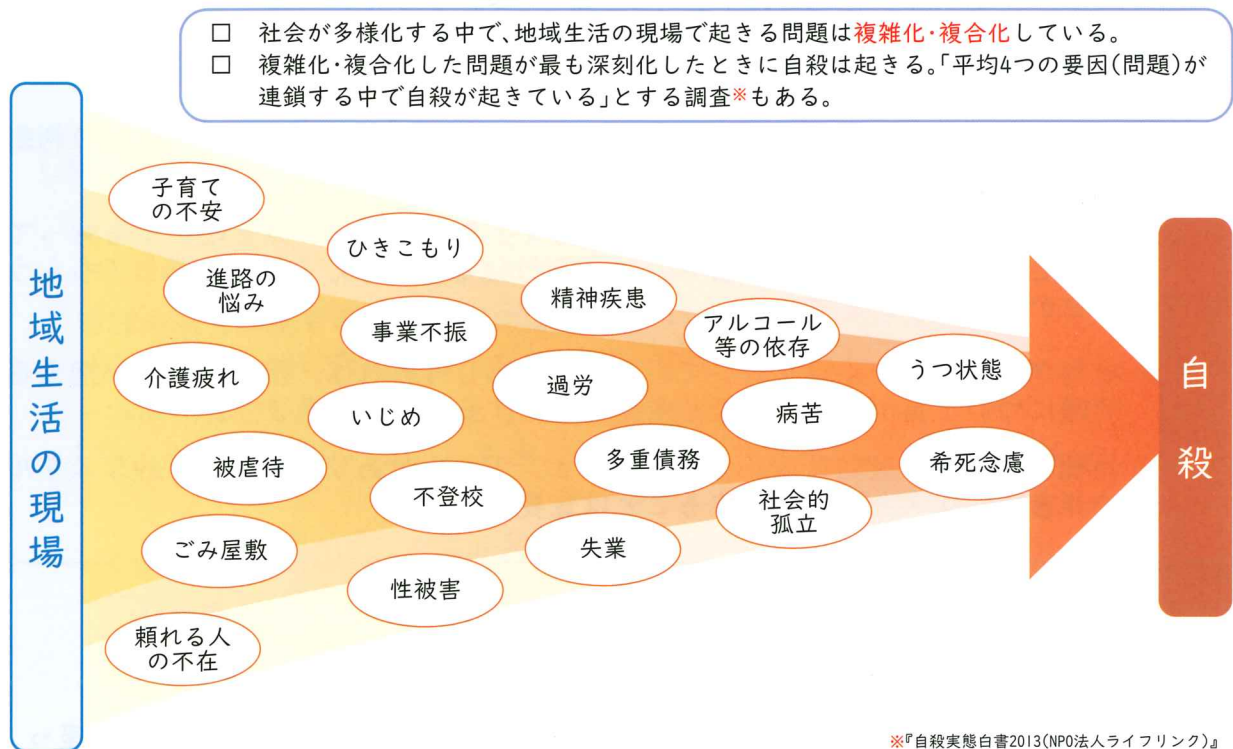
- 適度なアイコンタクトをする
- 可能なら対面で座るよりも隣に座った方がよい
- 相手の気が散ったり、話を聴いてもらえていないと誤解される動作を避ける (ペンをいじる、時計をチラッと見る、机を叩く、貧乏ゆすりをする、腕や足をくむ)

## (2) 問題となっている事柄を整理する

「自殺に傾く人は、単に『うつ病だから』自殺するわけではなく、多くの場合は生活・経済問題や、職場や学校での問題、介護問題など、具体的な問題、生きづらさを抱えている。」とされています。

自殺に至る際は「平均4つの要因（問題）が連鎖する中で自殺が起きている」とする調査もあります。

そのため、相談者が、死にたいと思うほどの辛さを感じている事柄を確認し、整理することで、問題解決に向けた相談機関につなぐことができます。



※『自殺実態白書2013(NPO法人ライフリンク)』



### (3) 自殺の生じる危険性を評価する

#### ア 自殺の危険因子

今後の自殺の再企図のリスクを評価するために、以下に示した自殺未遂の要因となる危険因子の有無を把握する。

#### 【自殺の危険因子の一例】

- 自殺しようという意志（自殺念慮）をもっている
- 死ぬことを考えている（希死念慮）
- 過去に自殺未遂・自傷行為をしたことがある
- 自らの健康状態をかえりみない（違法薬物の摂取、アルコールの過剰摂取など）
- 精神疾患にかかっている
- がんなどの進行性の病気の罹患や慢性疾患や慢性の疼痛を抱えている
- 最近親しい人を失った（死別，離別，別居，離婚，失恋など）
- 職業問題・経済問題・生活問題を抱えている（失業，リストラ，多重債務，生活苦など）
- 相談相手や助けてくれる人がなく，孤立している
- 家族に自殺歴がある

#### イ 自殺の考えについて，直接的に簡潔に質問する

心配していることや力になりたいと思っていることを伝えます。  
その上で，自殺の考えについて，直接的に簡潔に尋ねます。

#### 【自殺の考えについての質問の一例】

- 「自殺（すること）を考えていますか？」
- 「死ぬことを考えていますか？」

**自殺を考えている場合には，さらに具体的な質問をします。**

#### 【自殺の計画についての質問の一例】

- ① 「どうやって自殺するか決めていますか？」
- ② 「いつ自殺するか決めていますか？」
- ③ 「具体的に何か（ロープや練炭など）自殺の準備をしましたか？」

直接的に質問することで，自殺を考えている相手に安心感を与え，自殺の考えについて，隠さずに話をしてもいいんだと思ってもらうきっかけが作れます。

これらの質問を通して，状況が切迫しているかを確認するとともに，自殺したいと思うほど追いつめられている本人の支援につなげることができます。



### ウ 自殺の再企図のリスクの評価

今回の自殺未遂の状況に関する情報及びア、イで得られた情報を基に、自殺のリスクを評価します。

(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 - 平成 21 年 1 月 31 日)

危険度	兆候と自殺念慮	自殺の計画
軽度 ★	<ul style="list-style-type: none"> <li>精神状態や行動が不安定</li> <li>自殺念慮はあるが一時的</li> </ul>	なし
中等度 ★★	<ul style="list-style-type: none"> <li>持続的な自殺念慮がある</li> <li>複数の危険因子が存在し、支援を受け入れる姿勢はある</li> </ul>	具体的な計画はない
高度 ★★★	<ul style="list-style-type: none"> <li>持続的な自殺念慮がある</li> <li>複数の危険因子が存在し、支援を拒否する</li> </ul>	具体的な計画がある
重度 ★★★★	<ul style="list-style-type: none"> <li>自殺の危険が差し迫っている (自殺しないことをなかなか約束してくれない、自殺の具体的計画を口にする、今すぐにでも死にたいと述べる等)</li> </ul>	自殺が切迫している



#### 【軽度★の危険性の場合に望まれる対応】

- 相談者の気持ちを支えること、抱えている問題の整理と助言が中心となる。
- 問題となっていることを話してもらい、助言する。
- 相談者のこれまでの問題解決法を話してもらい、その人の力を引き出すための手伝いをしたり、代替となるような解決法について助言する。
- 必要に応じて、本人同意のもと、保健所や精神保健福祉センター、かかりつけ医や精神科医師などの保健医療の専門家に紹介する。
- できれば、再び連絡を取り合う約束をし、その後の状況について確認する。

#### 【中等度★★の危険性の場合に望まれる対応】

- より強いかわりが求められ、死にたいという気持ちの裏にある「生きたい気持ち」に焦点をあて、そこに働きかけながら、自殺に代わる当面の対処法や解決法を相談者とともに探索し、現実的な方法を検討する。
- 助言だけでは不十分だと考えられる場合や、できるだけ早急な対応を要する場合には、本人同意のもと、保健所や精神科医師などの保健・医療の専門家を紹介したり、家族や友人等と連携を取るなど、決して自殺をしないようにと、継続的な支援を約束する。

【高度★★★★～重度★★★★★の危険性の場合に望まれる対応】

- 安全の確保のため、状況によっては自殺手段を取り除いたり、付き添いが必要になることや、また、家族や友人などに連絡し、駆けつけてもらわなくてはならないこともある。
- 自殺企図、自傷行為が確認された場合には救急車の要請をしたり、さらに自殺企図を防ぐために絶対的な安全の確保が必要と思われる場合は、警察に通報し、保護を依頼する。
- なお、これらの通報は、本人・家族が通報できる状況であればそれを促しますが、もし本人・家族が意思決定できない、あるいは拒絶する場合には、相談担当者自身が判断し通報しなければならないこともある。

(4) 自殺を防いできた、予防する方向に作用する要因を強化する

ア 保護因子の確認

重要な関わりのある人物や地域社会、所属組織における支援など、自殺の抑止力となっているものを保護因子、あるいはサポート資源などと呼びます。

自殺未遂者の自殺抑止につながるこのような保護因子を具体的に確認し、強化することは、自殺の再企図のリスクを減らす上で有効となります。

- 例 「今まで自殺を思いとどまらせたのは何ですか？」  
 「安心して相談できる方はいますか？」  
 「安心して過ごせる場所はどこですか？」



【代表的な保護因子】

- 家族、友人、重要な関わりのある人からの支援
- 地域社会への参加 など

イ 自殺回避のための対処行動の確認

自殺未遂者は今まで自殺を考えたときに、どのような行動をとってきたのか、自殺を考えた時に具体的にどのような行動をとれば回避できるのか、について、一緒に確認することが必要です。

- 例 「また、同じように死にたい気持ちになったときはどうしましょうか？」  
 「ストレスで辛くなったときはどうしますか？」



### ウ 自殺をしない約束に関する注意点

「支援者がやみくもに約束をしようとすれば、相談者が『結局、この支援者は自分が自殺さえしなければいいのだ』と受け取り、孤独感を強める可能性すらある。なお、筆者が行う約束とは、まさに今、自殺の危機にある相談者と電話で話した後に『明日直接会って話をしよう』などの約束である。」

(引用：こころの科学 186号 P69～「インターネットゲートキーパー活動の現場から」伊藤次郎)

このように、自殺をしない約束をすることが重要なわけではなく、援助者が相談者に関心を持っており、相談者の困りを改善するために一緒に寄り添いながら考えてくれると相談者に感じてもらうことが重要です。

#### 例 【自殺をしない約束をする場合の例】

「自殺しようと思ったら連絡して欲しい」

「○日後に会おう（話そう）」などの約束をすることが必要です。

### (5) 問題解決に向けた専門機関へつなぐ



- 本人・家族と相談して丁寧につなげる。
- 情報提供を行い、その時につなげることが困難でもいずれ利用しやすいように専門機関を案内する。



- 必要に応じて本人・家族の希望に添って専門機関へ紹介します。
- 支援者が同行することは確実につなぐこととその後の支援に有用です。
- つなぐ先に電話をいれ、相談者の抱えている問題の概要を説明し、対応可能であるかどうかを確認します。
- 先方が対応できる日時、窓口名、担当者名などを確認し、必要であれば予約をするまで支援者が行います。相談者の問題行動への対処方法、例えば「自ら出向いて相談を受けることは難しいので、相談機関から出向く方法を工夫してほしい。」や「本人一人では不安が高いため連絡は家族の誰々にしてほしい。」等、具体的な情報も伝えておくことで確実につなぐことになります。
- 危険性の高い場合は、守秘の約束は避け、支援者が主体的に連絡先へつなげることが必要になることもあります。
- 今すぐに相談機関につながらなくてもいずれつながる場合もあるため、相談機関名、電話番号、アクセス方法、相談対応日時、窓口名、担当者名等を相談者に伝えます。