



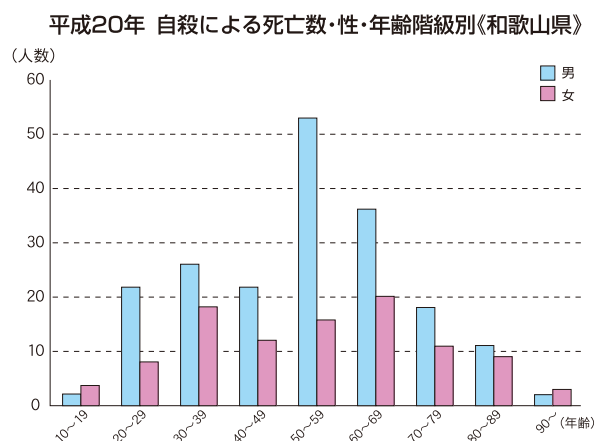
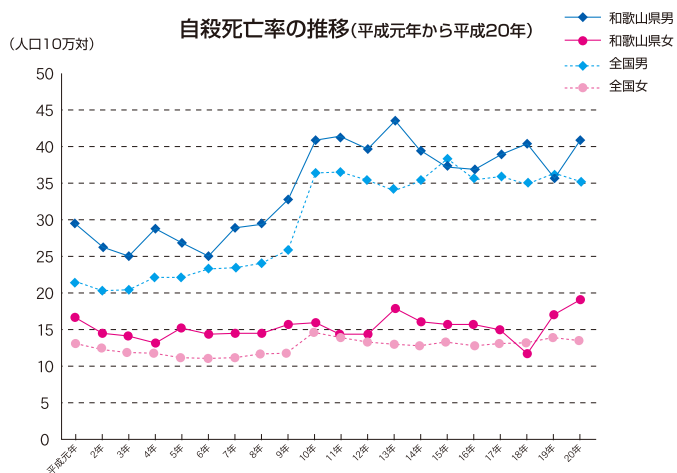
こころのサインに気がついて ～自殺を防ぐために～

和歌山県の自殺の現状

日本の自殺者数は年間3万人(※1)を超えています。和歌山県でも年間250～300人(※2)の方が自殺で亡くなっています。自殺未遂者は亡くなる方の数倍あり、1人の死が周囲の人々に深刻な影響を与えていると言われています。自殺が家族や地域に与える心理的、社会的経済的影響は多大なものです。

和歌山県の自殺の死亡率は、性別では全国と同様に女性より男性が高く、年齢では50代の男性の自殺者が多い状況にあります。

(※1) 警察庁統計
(※2) 厚生労働省人口動態統計



和歌山県精神保健福祉センター
(和歌山県自殺対策情報センター)

自殺の基本的認識

① 自殺は追い込まれた末の死です

特別な人たちが、特別な理由で、自殺しているわけではありません。「個人の問題」「個人が選択したこと」ではなく、過労や多重債務、いじめや子育て、介護疲れなど様々な要因が複雑に関係して、追い込まれた末の死と言えます。

自殺の前には冷静な判断ができない状態となり、自殺以外に方法がないと完全に視野が狭まった状況になっています。



② 自殺は防ぐことができます

自殺を企てた人の75%に精神的な病気（うつ病・統合失調症・アルコールや薬物依存症など）を発症していたとの報告があります（※）。

早くに気づき、病気の適切な治療や相談者（友人・家族・専門家など）の存在などの支援を行うことにより、自殺を防ぐことは可能です。

③ 自殺を考えている人は悩みを抱え込みながらもサインを発しています。

家族や職場の同僚など身近な人はサインを見逃さないことが大切です。次のようなサインを数多く認める場合は、かかりつけ医やこころの相談窓口にご相談してください。

（※）「自殺の危険因子としての精神障害－生命的危険性の高い企図手段をもちいた自殺失敗者の診断学的検討－」
飛鳥井 望（精神神経誌96：415－443、1994）

自殺のサイン（自殺予防の10か条）

- 1** うつ病の症状に気をつける
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
身体症状が長く続く場合はうつ病の可能性も考えて受診をすすめましょう。
- 3** 酒量が増す
不眠は飲酒によって改善しません。飲酒量が増えると抑うつ状態をより一層強めます。
- 4** 安全や健康が保てない
今まで受けていた治療の中断や失踪、ささいなトラブルなどの行動がみられることがあります。
- 5** 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
昇進などに伴い、責任の増加が負担になり、こころのバランスを崩すこともあります。

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（職、地位、家族、財産）

8 重症の身体の病気にかかる

9 自殺を口にする
「死ぬ、死ぬ」という人は本当に自殺はしないといわれますがこれは誤解です。
自殺した人のほとんどが最期の行動を起こす前に誰かに打ち明けています。

10 自殺未遂におよぶ
緊急の危険が目前に迫っています。

（出典：厚生労働省編 職場における自殺と予防 2004年3月）



こころの健康度チェックをしてみませんか？

この2週間、ほとんど毎日続いている項目をチェックしましょう。

- ① 毎日の生活に充実感がない
- ② これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。
- ③ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
- ④ 自分が役に立つ人間と思えない。
- ⑤ わけもなく疲れたような感じがする。
- ⑥ 死について何度も考えることがある。
（ここでいう死とは、「自殺に結びつくような死」を意味します。）
- ⑦ 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある。
- ⑧ 最近、ひどく困ったことやつらいと思ったことがある。

（例：配偶者や家族の死亡、親戚や近隣の人の自殺、医療機関からの退院 など）

下のどれかに当てはまる場合は、
かかりつけ医や
こころの相談窓口
に、相談してください。

①～⑤番のうち2項目
以上該当し、毎日の生
活に支障がある場合

⑥～⑦番の項目で1つ
以上に該当する場合

⑧番に該当する場合

大野 裕：厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業
「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺予防システム構築に関する研究」
報告書、平成14年

もし、死にたいと言われたら

話を聴き、共感することが生きる意欲につながります

●誰でもよいから打ち明けたのではないのです

話をはぐらかさず、ご本人の訴えに耳を傾けましょう。まずは、「そんなに苦しかったのですか」など、いたわりの言葉をかけ、相手の気持ちに寄り添い、相手が何を伝えようとしているのかを考えながら、じっくりと丁寧に話を聴き、受け止めてあげることが大切です。



●慌てず時間をかけて話を聴いてください

何とかしようと、「がんばって」とか「そんなことを言わないで」というような慰めや励まし、説得に当たってしまいがちです。しかし、それは相手に受けとめてもらえなかったというむなしさだけが残ることが多いものです。

●ご本人は生と死の間で激しく揺れ動いています

「苦しみから逃れたい（死にたい）」、「やはり生きていたい」という2つの相反する感情が同時に存在しています。意識・無意識に『自分の方を向いて欲しい』『助けて欲しい』という真剣な叫びを発しているのです。

●本人を責めたり、叱咤激励したり、世間一般の常識を押しつけることは避けましょう

●「自殺しない」と約束してもらうことは自殺予防に有効です

真剣に話を聴き、あなたは大切な人・かけがえのない人・いなくなったら悲しいなどのメッセージを伝えて、「自殺しない」と約束してもらうことは自殺予防に有効です。

●不眠、食欲の低下、気分の落ち込み、死にたい気持ちなどの症状は、治療でよくなることを伝えてください。

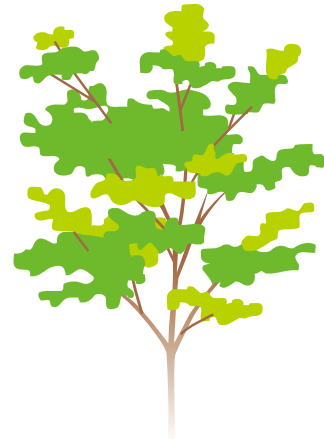
●十分に話を聴いた上で他の選択肢について話題にしましょう。

自殺の危険が迫っている時には精神科など専門家へ受診を勧めてください。



身近な人を自死で亡くした方へ

- 「どうして防ぐことができなかったのだろう」「なぜ家族を残して逝ってしまったのだろう」など疑問や怒り、自責の念などさまざまな感情に襲われます。
- 自殺に対する誤解や偏見もあり、病死と違い、大切な人の死を悲しんだり、思い出を語るができないことがあります。



- 「こころの傷を癒すのは時間が解決する」「そっとしておくのが一番だ」といった考えが一般的でした。しかし、その感情は一人で抱えきれるものではありません。辛い想いを自分の胸だけにしまっておくのではなく、信頼できる人に打ち明けてください。
- 強いショックのため、心身のバランスを崩してしまうこともよくあります。こころや身体の病の専門家に相談することも忘れないでください。

精神保健福祉センターでは、自死遺族相談と自死遺族の方の分かち合いの会を開催しています。
一度、ご連絡ください。

和歌山県精神保健福祉センター

(平日9:00～17:45、土・日・祝祭日・年末年始休み)

〒640-8319 和歌山市手平二丁目1番2号

県民交流プラザ“和歌山ビッグ愛”2階

☎073-435-5194



こころの相談窓口

こころの健康に関するご本人やご家族の相談を行っています。
ひとりで悩まないで一度、相談してください。

● **相談専用電話** (平日9:30～16:00、土・日・祝祭日・年末年始休み)
こころの電話 ☎ **073-435-5192**

● **和歌山県精神保健福祉センター・和歌山県自殺対策情報センター**
(平日9:00～17:45、土・日・祝祭日・年末年始休み)
☎ **073-435-5194**

● **県立保健所** (平日9:30～17:45、土・日・祝祭日・年末年始休み)

海南保健所	☎ 073-482-0600
岩出保健所	☎ 0736-63-0100
橋本保健所	☎ 0736-42-3210
湯浅保健所	☎ 0737-63-4111
御坊保健所	☎ 0738-22-3481
田辺保健所	☎ 0739-22-1200
新宮保健所	☎ 0735-22-8551
新宮保健所串本支所	☎ 0735-72-0525

● **和歌山市保健所** (平日8:30～17:15、土・日・祝祭日・年末年始休み)
☎ **073-433-2261**

発行：平成22年3月

和歌山県精神保健福祉センター（和歌山県自殺対策情報センター）

〒640-8319 和歌山市手平二丁目1番2号 県民交流プラザ“和歌山ビッグ愛”2階
TEL 073-435-5194 FAX 073-435-5193



再生紙と環境にやさしい
植物性大豆インクを使用しています。