

感情が不安定で動揺しやすくなったり、落ち込んだ様子だったのが不自然なほど明るく元気になって支援を拒絶することがあります。また病気の治療を中断するといった自分の健康に配慮しない態度を取るようになったり、危険な運転をするといった事故傾性が目立つこともあります。食欲低下、体重減少、不眠、興味・関心の低下、集中力低下、欠勤・欠席がちになる、対人交流が減るといったうつ的な傾向や飲酒量の増加、薬物の不適切な使用といった乱用・依存傾向も、自殺の直前にみられることの多い変化です。

さらに自殺の危険が高まると、大切にしていたものを人に譲る、日記や手紙などを処分するといった行動や、自殺をほのめかすような言動、あるいは「死にたい」気持ちを明確に口にする、自殺の計画を立てる、実際に自傷行為に及ぶといった行動がみられることがあります。

これらの自殺の危険を示すサインは、身近な人であっても気づきにくい場合が少なくありません。周囲の誰かがサインに気づいて、声をかけ、自殺に傾いている気持ちに真摯に耳を傾けて、必要な支援につなげることが大切です。

誤解3: 自殺について話をすることは危険だ

自殺について話をすると、自殺したい気持ちを強めてしまうのではないかと危惧することが多いのではないのでしょうか。しかし実際には話すことが自殺予防の第一歩になります。

自殺の衝動の高まりは一時的なものです。真剣に話を聴くことは自殺の衝動性を下げるといわれています。自殺を考えている人は、ぎりぎりまで両価的です。生きたいという願望と死にたいという願望がせめぎあっています。生きることの苦痛から逃れたいという強い衝動と、心の底では生きたいという強い願望が存在しています。絶望し、孤独だと思っても誰かに話したい気持ちも持っています。そのような辛いときに真摯に気持ちを聴いてくれる人はありがたく、誰かが自分を理解し共感してくれた体験が気持ちの変化のきっかけになります。

自殺について話す時には「TALK の原則」が求められます。（「TALK の原則」については、Andante Vol.47 を参考にしてください。）

参考資料

北海道自殺予防ゲートキーパー研修の手引き 北海道立精神保健福祉センター 2013

WHO 自殺予防プライマリ・ヘルスケア従事者のための手引き(日本語版第2版)河西千秋、平安良雄監訳 2007

WHO 自殺予防カウンセラーのための手引き(日本語版初版) 河西千秋、平安良雄監訳 2007

【3】お知らせ

◇ 精神保健福祉センターでは、こころの電話相談を次の時間帯で受け付けています。

月曜日から金曜日 9:00～21:00

土曜日・日曜日(12月29日～1月3日を除く) 10:00～16:00

Tel:0570-064-556

※ご相談の電話が集中しますと、つながりづらい状態になりますがご了承ください。

◇ HP・携帯版 HP をご覧ください

北海道地域自殺予防情報センターの HP を開設しています。最新の北海道の状況を掲載しており、より情報を見やすく、分かりやすくお伝えできるよう心がけています。ぜひご覧ください。

パソコン HP URL: <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/jisatutaisaku.htm>

また、携帯電話で見ることができる携帯版 HP も開設しています。警察庁および北海道警察から公表された統計資料をもとに、北海道における自殺の状況を掲載しています。こちらも併せてご覧ください。

携帯 HP URL: <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/i/joukyou.htm>

【4】編集後記

遅れていた雪解けも、最近の暖かな日差しで徐々に進んでいます。待たされた分だけ余計に春の訪れが楽しみです。

早いもので平成 25 年度も終りを迎えました。皆様に支えられ今年度最後の「Andante」を無事に配信することができました。本当にありがとうございました。

平成 26 年度も「Andante」をご愛読いただきますよう、宜しく願い申し上げます。

次号 Vol.58 は、2014 年 4 月末に配信予定です。

＊お問い合わせ先＊

北海道立精神保健福祉センター

札幌市白石区本通 16 丁目北 6 番 34 号

Tel 011-864-7121

Fax 011-864-9546

URL <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/>

Mail hofuku.seishin1@pref.hokkaido.lg.jp