

# 孤立させない 気付くことの大切さ 周りが知れば救える命。

**Q1** 自殺は最近増えて  
いますか？

自殺は平成10年に急激に増加し、平成15年に34,427人と最大人数となりましたが、その後は減少傾向でした。しかし、令和元年から増加傾向にあります。令和4年の自殺者は21,881人で前年よりも874人(4.2%)増加しています。男女比では令和4年では男性14,746人(13年ぶり上昇)、女性7,135人(3年連続上昇)となっています。年齢別では50歳代が最も多く10歳代が最も少ないです。しかし、10歳代の自殺人数は毎年増えています。

**Q2** 自殺はどのように  
起りますか？

自殺はほとんどの場合突発的に起こるわけではありません。その人なりのプロセスをたどった結果、起きると考えられます。たとえば、うつ病、身体の病気などの健康問題、生活苦などの経済・生活問題、いじめなどの学校問題、夫婦関係の不和などの家庭問題など多岐にわたります。そこにストレスが累積していくと、しばしば体や日常生活に影響があらわれるようになります。その上、サポートが不足すると自力ではその状況から脱出することが難しくなります。

**Q3** 自殺の予防対策は  
何ですか？

周囲のサポートが何よりも大切です。ハイリスク状態を早期に発見して環境改善などサポートを提供することで、自殺を予防できると考えられています。自殺が心配される、気になるサインには次のようなものがあります。「真面目な人が無断欠勤する」「部屋にひきこもる、回数

が極端に減る」「周囲への関心がなくなる、新聞やテレビを見なくなる」。「これは、うつ病が疑われる兆候です。精神科などを受診するように促してあげましょう。まじりに自殺に向かっている兆候としては「薬をためこむ」「包丁やひもを隠し持つ」などがあります。そして、「大切なものを人にあげたり、整理する」「生きていても迷惑をかけるばかりだ」など自分を責めるような言葉が増える」「消えた」「死にたい」「なぐ死や自殺をほめかす発言をする」など実際に自殺をすることを想定した発言や行動があらわれます。このようなサインに気付いたら、声をかけてサポートをすることが重要です。

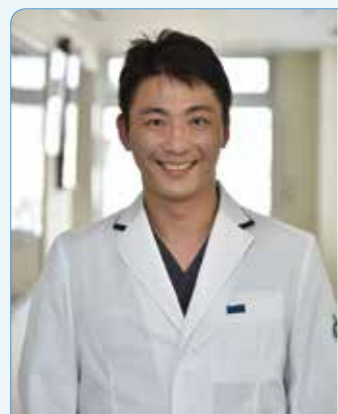
**Q4** どのようにサポート  
すればいいですか？

まずは「そんなにうつらかったんだね」と寄り添ってあげてください。そこから「何があったの？」と傾聴してください。様子心が心配な人と対話する場合に「TALKの原則」を踏まえて声をかけてあげましょう。

**Q5** どのような対処法が  
ありますか？

**T e e r :**  
言葉が出て心配していることを伝えること。  
**A s k :**  
「死にたい」という気持ちについて率直に尋ねること。  
**l i s t e n :**  
うしろ気持ちを傾聴すること。  
**K e e p s a f e :**  
安全を確保すること。  
の頭文字をとってTALKとします。

精神科への受診をしてみてください。悩んでいる事を医師に話してもいいことで自分が打ち明けられずにいた気持ちを話せる機会になるかもしれません。我々が寄り添いサポートをすることがあるかもしれません。また、相談窓口、ゲートキーパー、自殺対策の取り組みなどの情報をわかりやすくまとめたサイト「まぜろんちゅーなごころ」が厚生労働省のホームページに公開されています。このサイト内で、#のちSOSやことも向け電話相談室「チャイルドライン」な



**今月の先生**  
岐阜市民病院 精神科  
**足立 潤哉**  
●役職  
精神科部医員  
●卒業年  
平成29年岩手医科大学卒

0120-0611-338  
チャイルドライン  
0120-991777  
出典：厚生労働省自殺対策推進室  
警視庁生活安全局生活安全企画課  
NHK健康チャンネルで確かな医療・健康情報を  
厚生労働省ホームページ 自殺対策

どの電話相談ができる対策が取られています。もしも、「健康問題での悩みがあるが打ち明けることができない」「うつめなどの学校問題で心が辛い」などの悩みごとがあれば一度連絡してみてください。「解決しないから仕方がない」と思わないで話をするだけ、話を聞いてもらうだけで心はとても楽になることがあります。