

大切な人の命を守るために・自殺防止

自殺は個人的な問題だけではなく、その背景にある多重債務、長時間労働、失業など様々な社会的な要因が複雑に重なり起こる“追い込まれた死”であることがわかっています。

自殺対策は国や市の取組みだけでなく、職場・地域・家庭など社会全体の課題として、市民ひとりひとりの協力が不可欠です。また、残された遺族に対する支援を含めた、総合的な対策が求められています。

* 自殺の現状

全国の自殺者は平成10年に急増し、毎年3万人前後となりました。平成21年頃から減少傾向に転じていますが、ここ数年でも年間2万人を超える自殺者数が報告されています。

所沢市では令和6年に50人を超える(警察庁発表)大切な命が失われました。

自殺の原因は健康問題(こころの病気、病苦)が多く、次いで経済・生活問題(負債、生活苦)、家庭問題となります。ただし実際には複数の要因が重なり連鎖していることがわかっています。

月別の平均自殺者数では3月が最も多く、次いで5月と4月の順に多いと言われています。3月は企業の決算期にあたり、倒産やリストラなどによる失業で経済問題を抱えやすく、4月から5月は卒業や退職、入学や就職などがあり、環境変化にうまく適応できず心身に不調を起しやすと考えられます。

* 悩む人の特徴

最後まで生と死の間を揺れ動いています

絶望を伴う孤立感・自分が無価値に感じる・極度の怒り・窮状が永遠に続くという確信
心理的視野狭窄・あきらめ・全能の幻想(自殺ですべてが解決する)

自殺行為をした人の80%は何らかの予兆を示しています

慢性的な不安を特徴とするもので、コントロールできない不安や心配に加え原因が変化しやすく、何もかもが不安になってしまいます。イライラ、緊張、発汗、動悸、めまいなどの様々な症状が起こります。

常に心配事を抱え、また周囲から慢性的なストレスを受けていることがあります。

多くの方が4ヶ月以内に、体の不調などを理由に医療機関(内科等)を受診しています

うつ病の初期の頃は「原因不明の体調不良」「肩や腰、背中などの痛み」「微熱が続く」「不眠」「食欲の低下」などが起こります。内科などを受診しても異常が見つからない場合が多く、うつ状態に気づかれず進行していくことがあります。

自殺の連鎖:危機の進行



* 自殺についての誤解

『死ぬ・死ぬ』という人は本当に自殺をしない は誤解です

自殺した人の8割から9割は何らかのサインや死にたいという意味を言葉に出しています。救いを求める叫びを、周囲が受けとめられないことが問題なのです。

自殺について話することは危険 は誤解です

自殺を話題にしても、自殺の危険を高めることはありません。信頼関係があり、つらい思いを真剣に受け止められる場合は、自殺について率直に語り合う方が自殺の危険を減らします。

自殺は突然起こり予測できない は誤解です

自殺が突然のように見えたとしても、実は自殺に至るまでには長い期間の苦悩があります。最近の出来事が原因のように思えても、それは引き金に過ぎないことが多いのです。自殺の動機は深刻で長期にわたる場合が多いです。

自殺の危険が高い人は死ぬ覚悟ができている は誤解です

自殺の危険の高い人は、生と死の間で心が激しく動揺しています。死にたいという気持ちだけではなく、生きたいという気持ちも強いのです。「生きたい」「助けて」という気持ちを汲み取ることが大切です。

未遂に終わった人は死ぬつもりではない は誤解です

本当に死ぬつもりなら、確実な方法をとるはずだというもの。しかし、現実には「死にたい」という気持ちと「助けて欲しい」という気持ちが揺れ動いています。自殺未遂に及んだ人は、その後も同じ行動を繰り返しやすい、自殺によって命を落としてしまう危険性が一般よりも高いと言われます。

所沢市ホームページ
知ってください
自殺のこと



* 自殺を防ぐための10箇条

1. うつ病の症状に気がつける
2. 内科などを受診しても問題が見つからない
3. 以前に比べて飲酒量が増す
4. 安全や健康が保てない
5. 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
6. 職場や家庭でサポートが得られない
7. 本人にとって価値のあるものを失う
8. 重症な身体の病気にかかる
9. 自殺を口にする
10. 自殺未遂におよぶ

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、不眠が続くなど

原因不明の身体の不調が長引くことがあります

仕事や家族・財産などを離婚や家族との死別、退職などで失うこと

このようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。



* 「死にたい」と打ち明けられたら

良い対応の例

- ・相手の気持ちをありのままに受け入れる
- ・相手の訴えに真剣に耳を傾ける
- ・相手の立場を尊重し、誠実な態度をとる
- ・話し方がうまくなくても、時間がそれをカバーするので十分に時間を使う
- ・相手の感情を理解するように努める
- ・沈黙の時間にも耐える
- ・その場で自殺をしないことを約束する
- ・専門的な治療を受けるように働きかける

悪い対応の例

- ・話を遮ったり、そらしたりする
- ・忙しいと伝える
- ・質問攻めにする
- ・批判的な態度をとる
- ・世間の常識を押しつける
- ・過度に保護的になる
- ・干渉的になり、あいまいな助言を与える
- ・安易な励ましをする

自殺を打ち明けられた「あなた」は、本人に選ばれた「特別な人」です。心の準備をして、ゆっくり話を聞いてください。話を聞いたら、悩みを打ち明けた相手を労い、心配していることを伝えて一緒に考えましょう。また「あなたも」ひとりで抱えることが無いように、地域の相談窓口につなげることが大切です。相談窓口につなげた後も見守るようにしましょう。



* 自死遺族の現状

ある調査では、中高年男女の4人に1人が身近な人の自殺(自死)を経験しているという結果が出されました。身近な人の自死を経験している人は非常に多く、誰もが自死遺族になる可能性があります。

自死遺族は社会的支援の不足や無配慮な周囲の対応によって、二次的な苦しみを受けやすく、心理的にも社会的にも孤立することがあります。また、日常生活上の困難、残された借金、子どもの養育などの、保健医療・心理・福祉・経済・法律などに関わる多様な問題を抱えています。

* 自死遺族の心理

- ・罪の意識「自分が相手を死なせた」「もっとこうしていれば…」という罪悪感
- ・自死者への怒り「なぜ自分を残して死んでしまったのか」「どうして死んだのかわからない」
- ・悲嘆 涙が出る、頭がまっしろ、つばが出ない ・記憶喪失 ・離人体験
- ・時間が止まったように感じる ・遺骨をいつまでも自室に置く

所沢市ホームページ
大切な人の悩みを
気づいてください

* 遺族への接し方のヒント

遺族の方が、うれしかった言葉

「私に何かできることがあれば言ってください」「愚痴でも何でも言ってください」
「何もできませんが、もしよろしかったら、ただそばにいてあげることぐらいはできます」
「本当にご苦労様でした。ゆっくりお休みください」
「楽しかったときの思い出を聞かせてください」

遺族の心が傷ついた言葉

「苦しいことや悲しいことは早く忘れなさい」「時がすべてを癒します」
「泣いてはダメ、頑張りなさい」「悲しいときは、むしろにぎやかに振舞ったほうがよい」
「もっと不幸な死に方の人もある。あなたは良いほうだ」「ご愁傷様でした」
「先祖のたたりだから、運命だと思ってあきらめましょう」
「長い間、苦しまなくて良かった」「そんなに死んだ人の所に行きたいなら死んだら」



身近な人を
自死で亡くすこと



自死遺族のつらい

