

ちまたで話題の…

健康法からヘルシーフードまで、あふれる情報の中から最近注目の話題をお届けします。

他人が思想信条にかかわることに対して介入すべきではないということから、自殺も個人的な問題だとみなす考え方があります。

自殺者の8割が自殺前にはうつ状態にあるとみられることや、自殺の理由が経済的なものや人間関係などによるものだとすると、これは“避けられる死”です。東北地方は自殺率が高かったのですが、秋田県、岩手県、青森県では「自殺対策ネットワーク」が機能するようになって効果をあげています。もちろんすべての自殺が予防できるとはいえませんが、多くの自殺は予防できるということを認識しておく必要があります。WHOは、自殺を公衆衛生の問題であるとして、自殺予防の手引きを公表しています。とくにプライマリーケアに携わる人やメディア関係者にむけて詳しく述べています。治療や癒しにかかわる我々にとって、知っておきたいことをまとめてみます。

まず、自殺に関して多くの誤解があります。たとえば

- ・自殺について話す人はめったに自殺しないものだ

多くの場合、自殺を考える人は前もって何らかのサインを出したり、はっきりと誰かに打ちあけているものです。ですから自殺をほめかすような場合ははぐらかしたりせずに、真剣に受け止めなければなりません。

- ・相手に自殺について質問したりなどとすると、かえって自殺の後押しをしてしまう

自殺について話すことで、理解されたと感じ、安心して不安感が和らいでいくことが多いといえます。

ではどう接すればいいのでしょうか？なんとといっても相手の訴えを真摯に聞くと同時に、あくまでも冷静な態度を保ちます。相手の意見や価値観を尊重してその感情を理解しようとし、心配していることを相手に伝えることも大切です、そうした相手の訴えを尊重しているということを、単に言葉だけでなく気持ちのこもった態度で伝えることが大切です。

もつとも自殺念慮について話しをもっていくことは難しいものです。あくまでも相手との信頼関係ができあがっていて、相手が自分の感情をすすんで話したがったり絶望的な気持ちや無力感などについて話しはじめたときに、傾聴していかなければなりません。そしてその信頼関係の中で、まず“自殺しない”ということ約束してもらい、本人の同意を得たうえで(連絡することを説得して)、家族に連絡します。

自殺念慮がありそうな人に、してはいけないことがあります。

- ・相手が話そうとしているときに話をさえぎる。
- ・こちらのほうが驚いて感情的になってしまう。
- ・今は忙しいという。
- ・質問攻めにする。
- ・干渉的になったり過保護的になりすぎる。
- ・あいまいな意見を言う

などです。自殺しようとしている状況や感情を無視したり、些細な問題だと言ったり、そんな

ことは問題ないと言うのはそれこそ問題外です。助言や励まし、分析、批判なども無用です。そして、これは大切なことですが、自殺しようとしていることをほかの人に秘密にすることを約束することもしてはいけません。実行に移しそうな危険性を感じたとき家族や他の機関の手が必要な場合があるからです。秘密の約束をしていて他に連絡をすると、相手との信頼関係がくずれてしまいます。

さて、相手が自殺念慮があつて危険な状況にいるのか、そうでないのか？自殺の危険の高い人のサインをWHOの手引きでは以下のように言っています。アルコール依存とうつ病が重なると自殺の危険性は一層高くなります。日本では40～50歳代の男性と高齢者で自殺率が高いのが特徴です。

1. 引きこもりがちで家族や友人と友好な関係をもてない。
2. 精神障害
3. アルコール依存症
4. 不安障害、パニック障害
5. 不安・焦燥感、厭世的態度、抑うつ感、無力感などに現れる正確変化
6. 自殺未遂歴
7. 食事や睡眠パターンの変化
8. 自己嫌悪、自責感、無価値感、恥辱感
9. 最近、重大な喪失体験があった。
10. 自殺の家族歴
11. 個人的な事柄を突然整理しようとしたり、遺言状を用意する。
12. 孤独感、無力感、絶望感
13. 遺書
14. 身体疾患
15. 死や自殺をしばしば話題にする