

自殺に関する3つの基本認識

自殺は追い込まれた末の死です

本人の意思による行為と思われがちですが、実際には様々な原因や背景が複雑にからんで心理的に追い込まれた結果の行動だと考えられます。

自殺は防ぐことができます

家庭や職場、地域などでの相談・支援体制の整備や、自殺に直結しやすいうつ病などの治療対策に取り組むことが、自殺予防につながります。

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

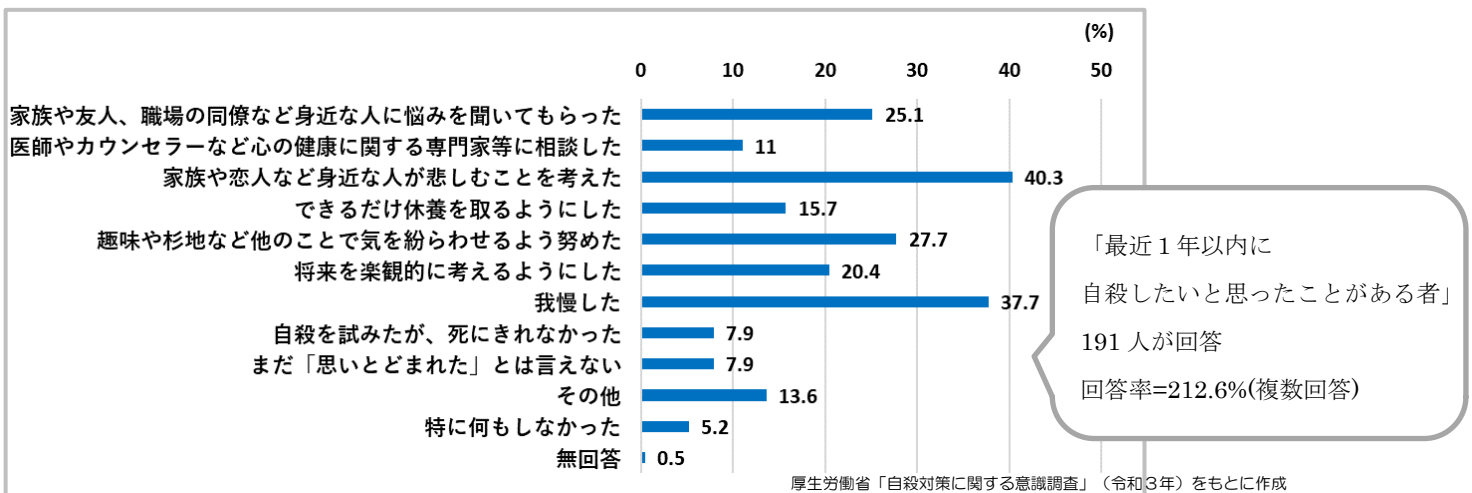
自殺を考える人が、事前に医師や専門機関などに相談している例は少ないです。しかし、周囲にサインを発していることは多く、身近な人がサインを見逃さずに連携して支援していくことが大切です。



相談してみませんか？

厚生労働省の「自殺対策に関する意識調査」によると、自殺を考えたとき、どのようにして思いとどまったかという質問に対して、「専門家等に相談する」と回答する人より「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」と回答した人の方が多かったです。

すぐに解決する問題ではないことでも、誰かに聞いてもらうことで気持ちが楽になるかもしれません。一人で悩まず、まずは誰かに相談してみませんか？



身近な人に自殺の予兆を感じたら

「生きている意味がない」といった自殺をほのめかすような発言や、自殺にまつわる本やウェブサイトを読んでいるなど、心配になったらすぐに次のように対応してください。

- * 誰かが必ずそばについているようにして、絶対に1人にしない。
- * 薬、ナイフ、ひも、殺虫剤など、危険なものを手の届く範囲から取り除く。
- * 話をじっくり聞いてあげる。聞き役に徹する。話題をそらさない。助言は不要。
- * 「自殺しない」と約束してもらう。
- * 本人が信頼を置いていると思われる人(家族、友人など)に連絡し、協力を得る。