

自殺対策の4つのポイント



気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。

「最近眠れていますか？」

うつと不眠には深い関係があります。

うつにかかると「疲れているのに眠れない」「夜中に目を覚ましてしまう」「朝早くに目覚めてしまう」などほとんどの人が睡眠に障害をきたします。

疲れているのに、2週間以上の不眠が休日もふくめ毎日続くときは、うつのサインかもしれません。「たかが眠れない」と思わず、眠れない日が続いていて、食欲がなく、体重が減っているときには、お医者さんに相談しましょう。

◎心のストレスチェック

あてはまる項目にチェックしてください。

| | | | |
|----|---------------------|--|---|
| 1 | 寝つきが悪い。 | | チェックが0～4個 ストレス解消の上手な人です。このままの調子でがんばりましょう。 |
| 2 | 朝早く目覚めてしまう。 | | |
| 3 | 寝起きが悪くなった。 | | |
| 4 | 頭痛がある、頭が重い。 | | |
| 5 | やる気が起こらない。 | | |
| 6 | 妙にあせる気持ちになることがある。 | | チェックが5～10個 少し疲労がたまっています。自分なりのストレス解消法を身につけましょう。 |
| 7 | 肩こりや目の疲れがある。 | | |
| 8 | 何にも感動しない。 | | |
| 9 | ささいなことで腹がたつ。 | | |
| 10 | 根気がない。 | | |
| 11 | うつ状態がつづく。 | | チェックが11～15個 眠れないこととあわせて少し危険な状態です。医師に相談してみましよう。 |
| 12 | 飲酒量が増えた。 | | |
| 13 | 仕事の量のわりに疲れが大きい。 | | |
| 14 | 何事も失敗するような気がする。 | | |
| 15 | 義務感や責任感ばかりが先行してしまう。 | | |



傾聴 相手の気持ちを尊重し、耳を傾け、寄り添う。

自殺をした多くの人は、最後の行動を起こす前に自殺の意図を誰かに打ち明けています。身近な人から、悩みを話されたら、時間をかけて、できるかぎりまず話を聴いてその方に寄り添ってあげてください。

話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表明的な励ましをしたりすることは逆効果です。本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を思う自分の気持ちを伝えましょう。



つなぎ 早めに専門家に相談するように促す。

こころの病気や社会経済的な問題等を抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関等の専門家への相談につなげましょう。

相談を受けた側も、一人では抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンの協力を求め、連携をとりましょう。



見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

身体やこころの健康状態について自然な雰囲気ですべてを声にかけて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。

必要に応じ、キーパーソンと連携をとって、専門家に情報を提供しましょう。

自殺のサイン（自殺予防の十箇条）

- 1 うつ病の症状に気をつけよう（気分が沈む・自分を責める・仕事の能率が落ちる・決断ができない・不眠が続く）
- 2 原因不明の体の不調が長引く
- 3 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 本人にとって価値あるもの（職・地位・家族・財産）を失う
- 8 重症の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

資料：中央労働災害防止協会・労働者の自殺予防マニュアル作成検討委員会編「職場における自殺の予防と対応」厚生労働省