

# 気づき

次のようなサインを多く認める場合は、自殺の危険が迫っているおそれがあります。早い段階で、精神科などの受診を勧めてみましょう。



## 自殺予防の十箇条 厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」を基に作成

- 1 うつ病の症状に気をつけよう**  
うつ病の症状については左記を参照ください。
- 2 原因不明の身体の不調が続く**  
うつ病には、不眠、食欲不振、体重減少をはじめとして、さまざまな身体症状が現れます。
- 3 酒量が増す**  
酩酊状態で自己コントロール力を失い、自殺に及ぶ危険が高まることもあります。
- 4 安全や健康が保てない**  
慢性の病気がある人が医師の指示に従えなくなったり、自分の安全や健康が守れない点が目立つようになったりした場合には注意が必要です。
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う**  
長時間労働になるほど過労死や過労自殺の危険が高まります。仕事一筋の人が職を失うなど、自分の存在価値を失った状態も危険です。
- 6 職場や家庭でサポートが得られない**  
「自殺は孤立の病」とも言われます。どこにも居場所がなく、サポートが得られない状態で、しばしば自殺は生じます。
- 7 本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産）を失う**  
自己の存在の全否定につながるような、その人にとって特別な価値のあるものを失った状態は危険です。
- 8 重症の病気にかかる**  
働き盛りの人などが、重症の身体疾患にかかることが、それまでの人生の意味を大きく変化させることにつながり、自殺の危険を高める場合があります。
- 9 自殺を口にする**  
自殺した人の大多数は、その前に自殺の意図を誰かに打ち明けています。はぐらかしたり、安易な激励はせず、徹底的に聴き役にまわることが望まれます。
- 10 自殺未遂に及ぶ**  
それ自体では死に至らない自傷行為であっても、今後自殺の危険があります。この段階では、ただちに精神科などの専門家による治療が必要です。

# 防ぐ

自殺予防のためには、自殺やうつ病のサインに早めに気づき、医療へつなげることが重要ですが、自殺の兆候がある人を孤立させないこと、相談を受けたときは傾聴することがとても大切です。「もしかして自殺を考えているのかも」といった印象を受けたら、そのことについて直接質問してもかまわないので、まず話をするようにしてください。

## 自殺の意図などを相談されたら

「自殺したい」などと打ち明けてきた人は、これまでの関係から「この人なら絶望的な気持ちを受けとめてくれるはずだ」という思いから、話してきたと考えて、真剣に受けとめてあげてください。

重い話なので話をそらしたり、激励したくなりがちですが、まず、徹底的に聴き役にまわり、傾聴し続けることが大切です。自分が話を聴く相手として適切なのかと迷ったり、何かアドバイスしなければなどと考える必要はありません。何も言わなくてもいいですから、気持ちを受けとめるつもりで話を聴き続けてあげてください。

相手の気持ちが落ち着いてきたら、様子を見て、医療機関への受診や、専門家への相談を勧めてみましょう。また、相談を受けた人が、専門家に相談するとアドバイスを受けることができます。

**T**ell  
(話す)

**A**sk  
(尋ねる)

**L**isten  
(傾聴する)

**K**eep safe  
(安全を確保する・一人にしない)

**TALK** (会話)で、  
自殺の心配などがある人を孤立させないように  
しましょう

