

自死の予防のために

「自死予防の十箇条」について多くあてはまることが
あれば早めに専門機関、精神科医療
機関に相談することが必要です



鳥取県「眠れていますか？」睡眠キャンペーンキャラクター「スーミン」

鳥取県立精神保健福祉センター

わが国の自死をめぐる状況

わが国の年間の自死者数は平成10年に急増しましたが、近年全体として減少してきています。しかし、依然として年間2万人を超えており、未だ深刻な状況であり、年齢階級別の自死者数の推移をみると、40代～60代以上は急増以前の水準に低下している一方で、20歳未満、20代～30代は急増以前の水準に戻っていない状況です。

また自殺総合対策大綱(H19年策定)において、自死に対する基本的な認識として以下の3点が示されました。(①自殺は追い込まれた末の死、②自殺は防ぐことができる、③自殺を考えている人は悩みを抱えながらもサインを発している)

これらのことを踏まえ、誰も自死に追い込まれることのない社会を目指して、自死を予防していくためには、次のような十箇条(いわゆる危険因子)について、早期に気づき、できるだけ早期に専門機関や精神科医療機関につながる事が重要となります。

※鳥取県ではH25年7月以降に自死遺族からの要望を受け、「自殺」という言葉に代えて「自死」を用いることにしています。ただし、法律や国の統計等は除いての使用としています。

自死予防の十箇条

(厚生労働省編著・労働省の自殺予防に関する総合的対策推進事業、
職場における自殺と予防、2004年3月発行を参照)

(1) うつ病の症状に気をつけよう

気分が落ち込む、やる気がでない、好きだったことにも興味がわかない、仕事が手につかない、考えがまとまらない、自分を責める、涙もろくなる。これらの症状はうつ病の始まりであることがあります。また、眠れない、食欲がわかない、食事をおいしく感じないなどの症状も見られます。うつ病、あるいは「抑うつ」の状態が、自死をまねくことも少なくありません。このような症状が見られた時は、早い段階での専門医への受診が必要です。

(2) 原因不明の身体の不調が長引く

うつ病では、気分や感情、思考に症状が出るだけではなく、身体にもさまざまな症状が見られます。内科で検査してもこれといった異常が見られないのに、頭痛や頭重感（頭の重たい感じ）、肩こり、腰痛、消化器症状（便秘、下痢、慢性の腹痛など）が長引いたり、疲れやすい、身体がだるいなどの症状が続くこともあります。このような場合にも、うつ病の可能性を考えて、専門医への受診が必要です。

(3) 酒量が増す

徐々に飲酒量が増してきている場合には、本人に強い身体的ストレス、あるいは精神的ストレスが重なっていたり、うつ病が始まっていることがあります。また、不眠は、飲酒によっては改善しません。飲酒量が増えてくると、身体のだるさや疲れやすさが増し、抑うつ状態をより一層強めていく結果になります。また、酩酊状態（酒に酔った状態）や離脱状態（身体から酒が抜けていく状態）の時には、自己の行動を十分にコントロールすることができなくなり、自死につながる行動に及ぶことも少なくありません。

(4) 安全や健康が保てない

自死は、突然何の前触れもなく起きるものではありません。多くの場合は、自死に先立って、さまざまな行動が見られ、その一つとして、自分の安全や健康が保てなくなるということがあります。

例えば、糖尿病をきちんと管理できていた人が、食事療法も薬物療法も中断してしまうということがあります。また、まじめな社員が、急に借金をしたり、無駄な買い物をしたり、何の連絡も無く失踪したり、ささいなことでトラブルを起こしたりするなどの行動が見られることがあります。

(5) 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う

長時間労働になればなるほど、過労死や過労による自死等の危険性が高まります。一方で、仕事の時間だけではなく、仕事の難しさ、複雑さ（これまでしたことのないような、本人にとって強いストレスを感じる仕事を任されるなど）が影響することもあります。また、このような疲れた状況の中で、大きな失敗をしたり、厳しく叱責される、職を失うということが、急激に自死の危険性を高めることがあります。

(6) 職場や家庭でサポートが得られない

日頃の生活の中で、身近に支援を得られる人がいない場合、職場の中でも、孤立した環境にある場合や、職場でも、家庭でも居場所が無く、問題を抱えているのに、適切な支援が得られない状況などで、しばしば自死に至ることがあります。

(7) 本人にとって価値のあるもの（職、地位、家族、財産）を失う

仕事における地位や家族内での役割など、それぞれの存在感がおびやかされると、時に自己否定につながり、生きる価値を見失ってしまうことがあります。また、これらの価値観は人によってさまざまですので、その人にとって、どのような意味があるのかをよく考える必要があります。

(8) 重症の身体の病気にかかる

自死の理由の一つに、病気や障がい誘因となることがあります。働き盛りの人や、自立した生活を送っていた人にとって、重症の身体疾患にかかることがそれまでの生活を変化させ、自死の危険性を高める場合もしばしばあります。また、家族に迷惑をかける、負担をかけるのではと、自分を責めすぎるような言動にも注意が必要です。

(9) 自死を口にする

「自分で、『死ぬ、死ぬ』という人は、本当は死なない」と、言われることがありますが、これは大きな間違いです。ここまであげてきた項目を数多く満たす人が、「自死」をほのめかした場合は、自死の危険性が非常に高くなっています。

また、誰でもよいから、「自死したい」とうち明けたのではなく、これまでの関係から、「この人なら、自分の気持ちを受け止めてくれる」との思いから、死にたいという気持ちを話してきたのかも知れません。うち明けられた人は、十分にその思いに耳を傾けることが必要であり、逆に批判したり、安易な激励をするのは禁物です。

(10) 自死未遂に及ぶ

自死未遂までに及んだ人は、緊急の危険が目前に迫っています。その時は、幸いに救命されたとしても、再び同じような行動にでることも、十分に考えられます。ただちに、専門家による治療が必要とされます。

精神保健福祉のご相談、ご利用は…

◆鳥取県立精神保健福祉センター 鳥取市江津 318-1 ☎(0857)21-3031

◆保健所

・鳥取市保健所 鳥取市富安2丁目104-2 さざんか会館2階
☎(0857)22-5616

・中部総合事務所福祉保健局
(倉吉保健所) _____ ☎(0858)23-3127
(精神保健担当) _____ ☎(0858)23-3147

・西部総合事務所福祉保健局
(米子保健所) _____ ☎(0859)31-9310
(精神保健担当) _____

◆鳥取県健康政策課 鳥取市東町 1-220 ☎(0857)26-7227

◆市町村保健福祉担当課

編集・発行

令和元年12月

鳥取県立精神保健福祉センター

〒680-0901 鳥取市江津318-1

☎(0857)21-3031・FAX(0857)21-3034