

自殺対策学習

あなたが守る命のともしび

(生徒用テキスト)

年 月 日受講

氏名

自殺危険因子 Ma's Salad ーちゃんのサラダ

自殺危険因子 Ma's Salad ーちゃんのサラダ

Mental	メンタル	(精神状態)	の	M
attempt	アテンプト	(自殺企図)	の	a
support	サポート	(支持)	の	s
Sex	セックス	(性別)	の	S
age	エイジ	(年齢)	の	a
loss	ロス	(喪失体験)	の	l
alcohol	アルコール		の	a
drug	ドラッグ	(薬物)	の	d

うつ状態の症状

- 気分**： うっとうしく気がめいり暗い気持ちやし、
殊に朝は最も気が滅入り、午後は軽くなります。
- 考え**： 考えが堂々巡りして先に進まず、
悪いことばかりが頭に浮かび、
自分を責めたりします。
- 意欲**： やらなくてはならないと分かっているも
始めることが億劫で、動作が遅くなることや、
逆に気持ちばかりがせいていらいらして落ち着かず、
何も手につかなくなります。
- 身体**： 不眠、殊に朝方早くに目がさめて眠れず、
食欲がなく体重は減り、

希死念慮と自殺念慮

- 希死念慮**： 死にたいとか生きてくれないと考えていますが、
具体的な自殺方法を考えていません。
- 自殺念慮**： 自殺の手段、場所、時期などを考えて
身辺整理を考えるようになります。

うつ病以外の精神状態と自殺

- 心気症**：体の重い病気はないにもかかわらず、そのことを心配して病院にかかり、医師に「心配はない」と保証されても、病気の心配がとれない状態です。自分の苦しみを誰にも分かってもらえないと絶望的になり、自殺を考えるようになります。
- 不眠症**：重い不眠症に悩んでいると、発狂するのではないかと恐怖感や疲労感から自殺を考えるようになります。
- 認知症**：認知症の初期に、物忘れや判断ミスを自覚し、将来を悲観して自殺を考えるようになります。
- 精神病**：統合失調症では、被害的な幻覚や妄想の恐怖から自殺をすることがあります。
- その他**：他の精神状態でも自殺危険性が高まります。
- 孤独**—孤独な状態では気持ちが内向きになり、自責感を強め、自殺をすることがあります。
 - 絶望感**—将来に希望がなく、先詰まりに感じて生きる希望や意欲が失われることがあります。
 - 二次疾病利得欠如**—病気ということで支持の獲得や、義務の免除を二次(疾病)利得といいます。周囲の援助が困難になり、二次利得がなくなると、見捨てられ感から自殺を考えるようになります。
 - 事故多発傾向**—事故を頻回に起こしやすいことで、その背景に不注意、衝動性の強さ、顕示性などがみられることがあります。事故の責任や衝動性などが自殺傾向を強めることがあります。
 - 家族集積性**—自殺は遺伝しませんが、特定の家族に自殺者が多発する傾向があります。家族に自殺者のある場合には注意が必要になります。

自殺を考えている人に向き合うときの心構え

- 1 自殺をどこまで考えているのか具体的に聞きます。
- 2 自殺を肯定も否定もせず、自殺を思うに至った心の苦しさに共感します。
- 3 自殺で解決できる問題と解決できない問題を尋ねます。
- 4 将来の計画、後に残る家族や友人の思いを尋ねます。
- 5 絶対に自殺しないでほしいと、言葉を尽くして話します。
- 6 誰か他に相談したい人がいるかどうか尋ねます。
- 7 話の最後に自殺をしないという約束（口約束）をします。

自殺を考えている人との会話(ワークシート)

対象者の言葉にどのように答えるか、上記の7つの心構えを参考に考えてみてください。

対象者「死んだ方がましだと思っています。」

面接者（心構え1）

対象者「生きていても皆の迷惑になるだけです。」

面接者（心構え2）

対象者「私がいなければ全てがうまくいくと思います。」

面接者（心構え3）

対象者「家族も私の世話から解放されて助かると思います。」

面接者（心構え4）

面接者（心構え5～7）

学習修了証明書

あなたは

自殺対策学習

「あなたが守る命のともしび」を
つつがなく修了されましたことを
ここに証します。

あなたの学ばれたことが
大切な命を守ることに
役立つことを、
そしてあなた自身も
さらに豊かな人生を
はぐくめますことを
願っています。

学習担当者氏名

中村 道彦