

自殺対策学習
あなたが守る命のともしび

京都教育大学
保健管理センター
中村道彦

授業の概要

- 自殺は決して問題解決にはならない
- 自殺は自殺者個人の問題ではない
- 自殺は遺された者にも大きな衝撃になる
- 自殺は誰にとっても容認できない事態である
- 自殺を防止することが必要である
- 自殺防止のため危険因子を知る必要がある
- 危険因子の中でうつ病が最も重要である
- うつ病の早期発見が一つの自殺予防になる

あなたが守る命のともしび



今日は
自殺という厳しい出来事を
どのようにすれば
防ぐことができるのか
皆さんと一緒に
考えてみたいと思います。
今日の授業担当は
伊野地 守です。

あなたが守る命のともしび



この授業には
宿題や試験はありません。
授業でときどき
皆さんに質問をします。
質問に答えられないときには
パスもできます。
でもたくさんの方の意見を
聞きたいので
できるだけパスはしないでください。

あなたが守る命のともしび



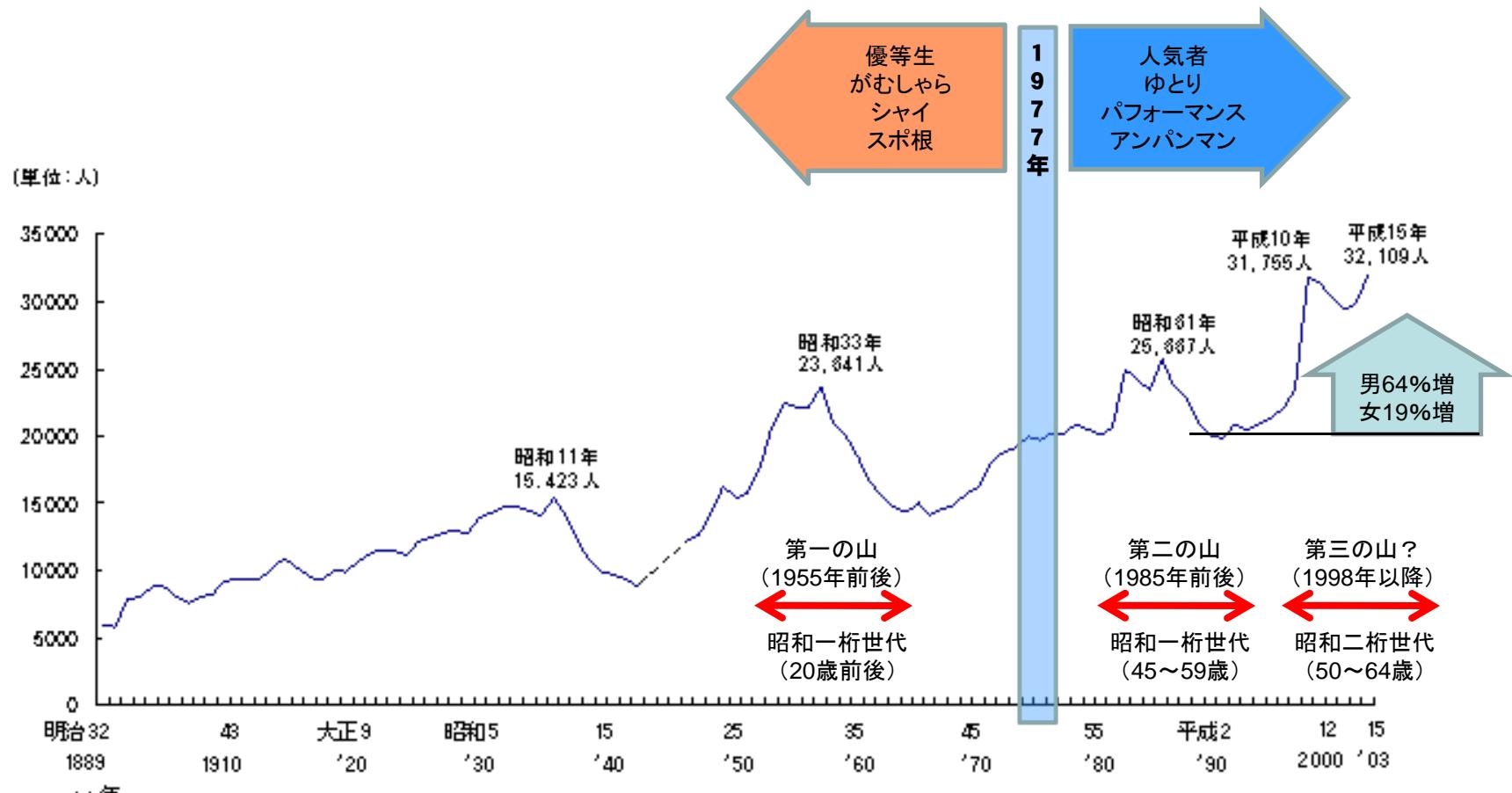
日本では
1998(平成10)年から
毎年3万人以上の方が
自殺でなくなっています。
実に国民4千人に一人の方が
自殺をされているのです。

あなたが守る命のともしび



自殺の大波は
第二次世界大戦以降
3回起こっています。
第1と第2の大波は
昭和一桁生まれの方が
中心でした。

自殺死亡数の年次推移



藤田利治(2004) : 自殺予防対策のための自殺死亡統計.
臨床精神医学 33(12):1529-1537

自殺とは



さて、自殺は自分の命を
奪い去ることです。
どのような事情があるにしても
また
自分の命であるからといっても
それを奪い去る権利は
誰にもありません。

自殺とは



自殺によって
解決できる問題もなく
自殺によって
慰められる人もいません。
自殺は
その人を大切に思う人々に
深い心の傷を残します。

自殺とは



それでは自殺で大切な人を
失った時に
遺された人にはどんな痛手が
あるでしょうか?
最初の方が答えてください。

答えの例:

- 誰もが悲しくなります
- 自分を責めてしまします
- 亡くなった方に怒りを感じます
- 生きる勇気をなくします

自殺とは



それでは自殺をすることで
どんなよいことが
本人にあるでしょうか？
それでは次の方が
答えてください。

答えの例:

- これ以上悩まなくてすみます
- 人を苦しめることができます
- 自分の思いを伝えられます
- 自分の意志を貫けます

自殺とは



自殺でよいことがあるにしても
それは自殺によってしか
実現できないことでしょうか。
自殺をして得るものと
失うものを比べれば
失うものが計り知れないほど
大きなものであることは
明らかです。

自殺とは



では、自殺をしたいと考えるのは
なぜでしょうか？
自殺しか他に選ぶ道はないように
思えてしまうのはなぜでしょうか？
次の人が答えてください。

自殺とは



そうです。
自殺の道しか
見えなくなっているのですね。
それは望遠鏡から眺める
景色のようなものです。
遠く離れた世界の一部しか
眺めていないのです。
自分の足下や周囲のことには
目を向けていないのですね。

自殺とは



このように
視野を狭くしてしまう原因の一つに
うつ病があります。
自殺をする人が
全てうつ病ではありませんが
自殺をしようとしている時に
8割以上の人人が
うつ状態になっているといわれます。

自殺危険因子



うつ病のように
自殺を起こしやすくする出来事が
他にもあります。
このような出来事は
自殺危険因子とか自殺傾向と
呼ばれています。

自殺危険因子

Ma's Salad



テキストの1頁を見てください。
そこには代表的な
自殺危険因子があげてあります。
それは「かーちゃんのサラダ」
Ma's Salad
といいます。
それでは次の人が
「かーちゃんのサラダ」を
読んでください。

精神状態

Ma's Salad



ありがとう。

最初の **M** はメンタルの **M**
すなわち精神状態のことです。

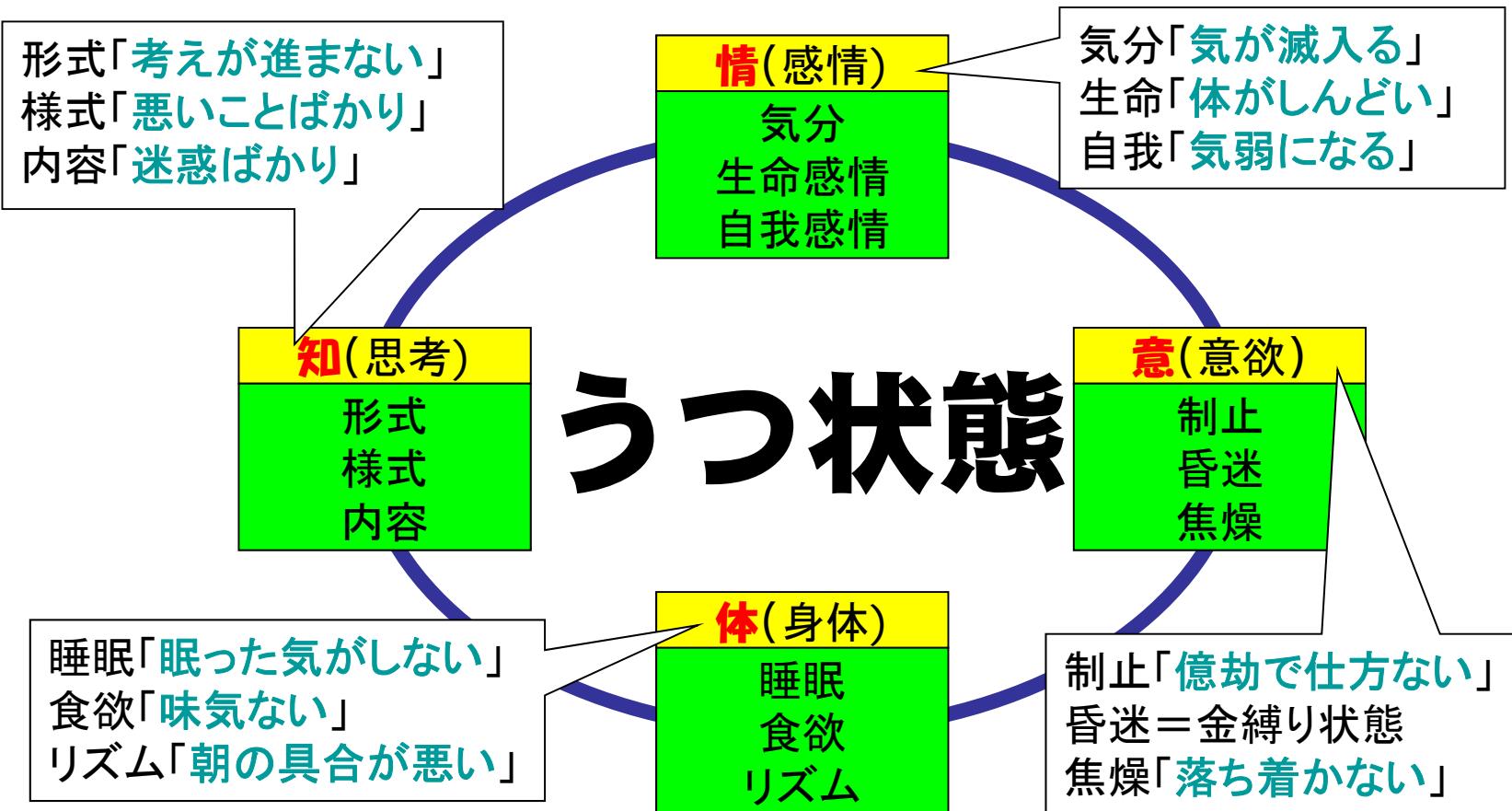
中でもうつ状態は
最も自殺の危険性を高める
精神状態といわれます。

うつ状態になると
気分, 考え, 意欲, 身体に変化が
現れてきます。

それでは次の方が
テキスト1頁の

「うつ状態の症状」を読んでください。

うつ状態



うつ状態

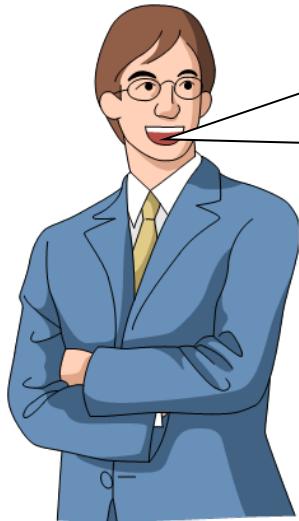
Ma's Salad



うつ状態になると
自分のことを否定する気持ちが
強くあります。
自分の生きていることが
他の人の迷惑になっているとか
自分には何も価値がないので
死んだ方がましだと思えてきます。

希死念慮と自殺念慮

Ma's Salad



そのような時に心に生まれる考えが
「**希死念慮**」や「**自殺念慮**」と
呼ばれるものです。
それでは次の方が
「**希死念慮と自殺念慮**」を
読んでください。

うつ病以外の精神状態

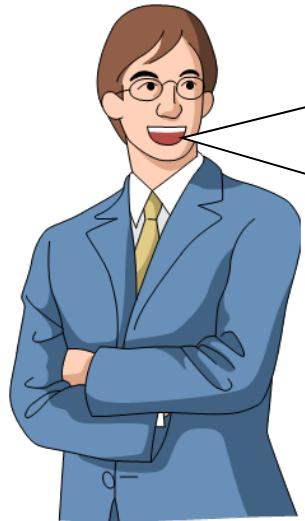
Ma's Salad



そうです。
自殺念慮をいただくことは
自殺の危険が高まっていることですね。
自殺の危険性を高める精神状態には
他に心気症、不眠症、認知症、
精神病などがあります。
それでは次の方が
「うつ病以外の精神状態と自殺」を
読んでください。

うつ病の早期発見早期治療

Ma's Salad



自殺を防ぐためには
これらの精神状態に
早く気付くことが大切です。
中でもうつ病は
最も自殺をもたらしやすい
精神状態です。
うつ病に早く気付き
適切な治療に導くことは
自殺を少なくすることになります。

わが国の地域介入による自殺予防

註 NSDS: Niigata University Self-rating Scale SDS: Self-rating Depression Scale RDC: Research Diagnostic Criteria	うつ状態スクリーニング実施を伴う介入						スクリーニング を伴わない介入	
	精神科的フォローアップ		一般医によるフォローアップ					
	新潟県 (旧)松之山町	岩手県 (旧)浄法寺町	新潟県 (旧)松代町	新潟県 (旧)安塚町	青森県 (旧)名川町 南地区	秋田県 (旧)由里町		
人口(概数)	3500~4000	5500~6000	4500~5000	4000~4500	1400~1600	6500~7000		
老人人口比(%)	27.5~30.0	20.0~22.5	25.0~27.5	22.5~25.0	25.0~27.5	17.5~20.0		
介入実行期間(年)	1985~2005	1985~2005	1988~1997	1991~2000	1999~2005	1995~2005		
2段階式スクリーニング	実施期間	1986~2005	1088~2002	1988~1997	1991~1997	1999~2005	未実施	
	一次スクリーニング	NSDSなど	SDS	NSDS	NSDS	SDS抜粋		
	二次スクリーニング	精神科医RDC	精神科医臨床	精神科医RDC	一般医RDC	保健師半構造 面接, 精神科医 ICD		
	フォローアップ	一般・精神科診 療, 保健師訪問	精神科診療, 保 健師訪問	一般医診療, 精 神科コンサル テーション, 保 健師訪問	一般医診療, 精 神科コンサル テーション, 保 健師訪問	保健師訪問, 精 神科医相談		
啓発・健康教育	うつ病予防, 自 殺の危険, 自殺 禁止の強調	うつ病予防, 自 殺の危険, 自殺 禁止の強調	うつ病予防, 自 殺の危険	うつ病予防, 自 殺の危険	うつ病予防, 自 殺の危険	うつ病予防, 自 殺の危険		
65歳以上自殺死亡率(対10万)								
介入前(男/女)	232.3/420.4	273.0/316.3	269.6/326.2	335.2/249.3	370.8/426.3	241.4/268.1		
介入後(男/女)	30.0/167.9	74.5/ 78.3	28.3/104.1	174.0/104.0	193.1/125.2	190.3/ 79.4		
	12.9/39.9%	27.3/24.8%	10.5/31.9%	51.9/41.7%	52.1/29.6%	78.8/29.6%		
							24	

うつ病の簡易チェックリスト

Ma's Salad



うつ病に早く気付くために
チェックリストを使用することも
できます。
それでは次の方が
テキスト3頁にある
「うつ病の簡易チェックリスト」の
「本人の体験したこと」を
読んでください。

うつ病の簡易チェックリスト

Ma's Salad



それでは次の方が
テキスト3頁にある
「うつ病の簡易チェックリスト」の
「周りの人が観察したこと」を
読んでください。

うつ病の簡易チェックリスト

Ma's Salad



「うつ病の簡易チェックリスト」の
「本人の体験したこと」と
「周りの人が観察したこと」が
共に見られる時には
うつ病の可能性が極めて高くなります。
その場合には
早く専門医と相談をしてください。

自殺企図

Ma's Salad



テキスト1頁のかーちゃんのサラダを
みてください。

2つ目はアテンプトの **a** です。
アテンプトとは自殺企図のことです。
自殺企図は自殺念慮を
行動に移した瞬間から始まります。

例えば

首をつろうと思った人が
場所を探しに出かけた時から
自殺企図が始まります。

自殺企図は自殺念慮よりも
さらに自殺の危険性は高くなっています。

自殺行動とは



- 希死念慮
- 自殺念慮
- 自殺企図
- 自殺完遂

サポート（緩衝因）

Ma's Salad



3つめはサポートの **s** です。
サポートとは自殺を考えている人に
自殺を思いとどまらせるような
人や出来事です。
では、そのようなサポートには
どんなものがあるでしょうか？
次の人が答えてください。

サポート（緩衝因）

Ma's Salad



そうです。
愛する家族や友人がいると
その人を悲しませたくはないと思
い
自殺を躊躇するかも知れません。

また
将来の計画や目的があれば
それを達成せぬままに
命を捨てたくはないと思
うかも知れません。

サポート（緩衝因）

Ma's Salad



死のうとする直前の人
が
「死ぬな！」
の一言で自殺を思いとどまるこ
とが
あります。
ですから最後の最後まで
死なせないといふ思いで
サポートする必要があります。

サポート（緩衝因）

Ma's Salad



サポートは
自殺を思いとどまらせるために
大切なものです。
死にたいと考えている人がいるならば
その人のサポートとなるものを
一緒に探すことが必要です。

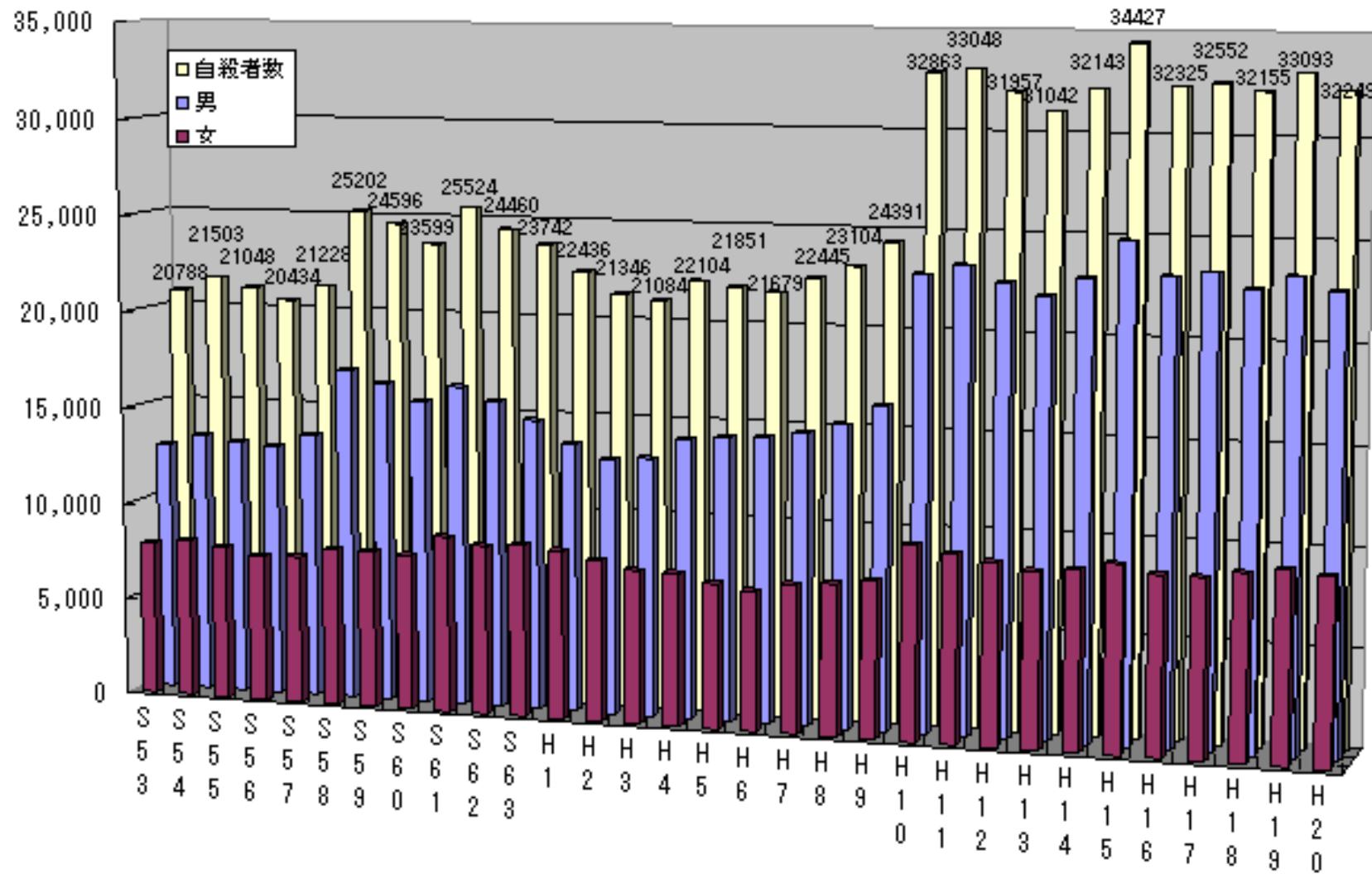
性別

Ma's Salad



4つ目はセックスの **S** です。
セックスとは性別のことです。
自殺でなくなる方は男性が多く
その一つの理由として
男性は致命的な自殺手段を
使う傾向があるためといわれます。

自殺者の年度変化



年齢

Ma's Salad



5つ目はエイジの **a** です。
エイジとは年齢のことです。
年齢が高くなればなるほど
自殺の危険性が高くなります。
高齢者は
心身の健康、大切な家族や友人、
仕事や家庭での役割、
そして希望を失う機会が増えます。
高齢者で自殺の多いのは
世界各国で共通した現象です。

年齢

Ma's Salad

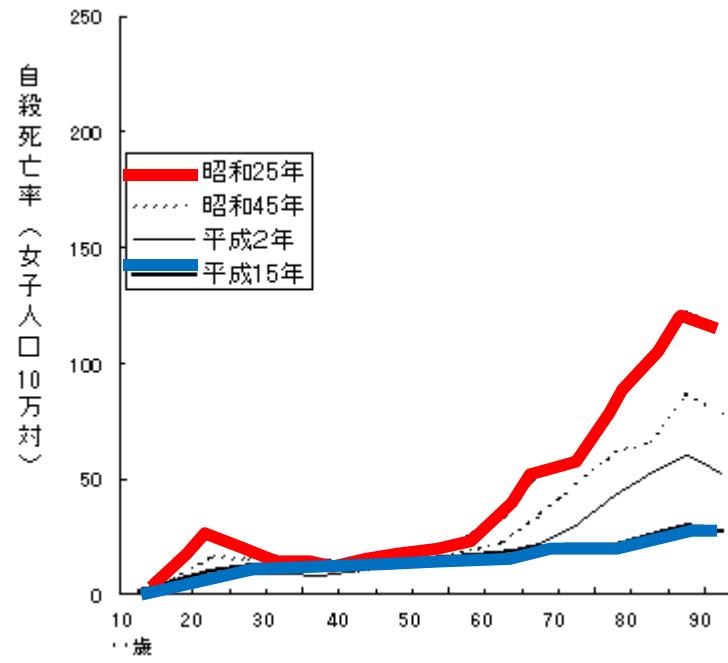
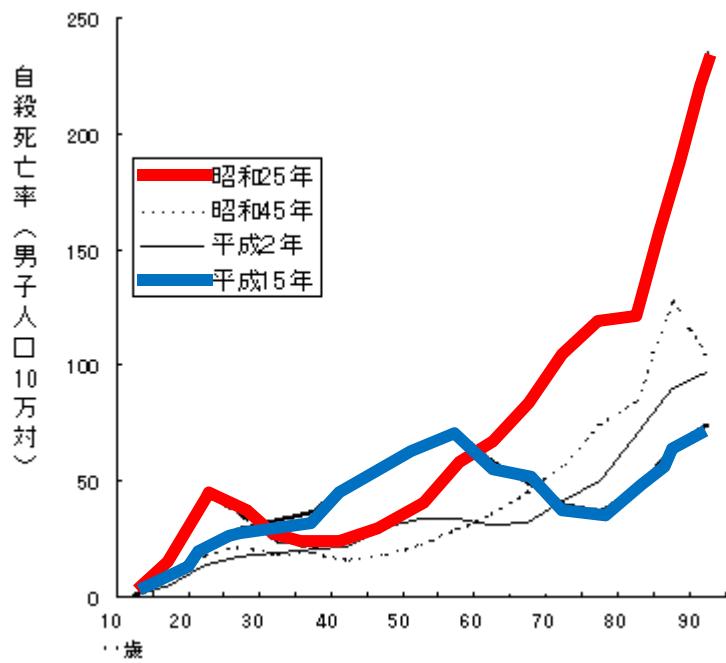


第二次大戦後の日本では
高齢者と若者に自殺が多く
自殺の年齢分布に2つの山があり
日本型の分布といわれていました。

その後
若者の自殺が減少して
欧米のような高齢になるにつれて
自殺の増加する分布になりました。
しかし

バブル経済が崩壊して
中年男性の自殺が増えて
再び2つの山が現れています。

性年齢別自殺死亡率の年次比較



喪失体験

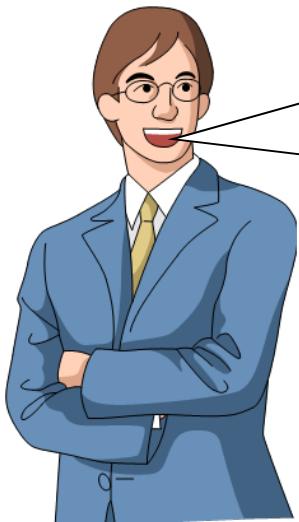
Ma's Salad



6つ目はロスの **I** です。
ロスは喪失体験のことです。
愛する人や大切な品を失うと
悲しみに襲われます。
殊に子どもの頃に
愛する対象を失った経験の
ある人では
心に大きな傷が残る
ささやかな愛情対象を失っても
心の傷が開いて深い悲しみを
もたらします。

アルコールと薬物

Ma's Salad



7つ目と8つ目は
アルコールの **a** とドラッグの **d** です。
ドラッグとは薬物のことです。
薬物には医師から処方された
精神安定薬や睡眠薬も含みますが
もっと深刻な薬物は
覚醒剤や麻薬などです。

アルコールと薬物

Ma's Salad



アルコールや薬物を常用していると
依存症になることがあります。
依存症の人がアルコールや薬物を
減らしたり止めたいすると
禁断(離脱)症状が現れてきます。
そして自律神経症状や幻覚などが
現れて強い恐怖をもたらします。
このためアルコールや薬物を
止められなくなり
仕事や友人を失い
生きる希望までは失われます。

自殺危険因子評価表



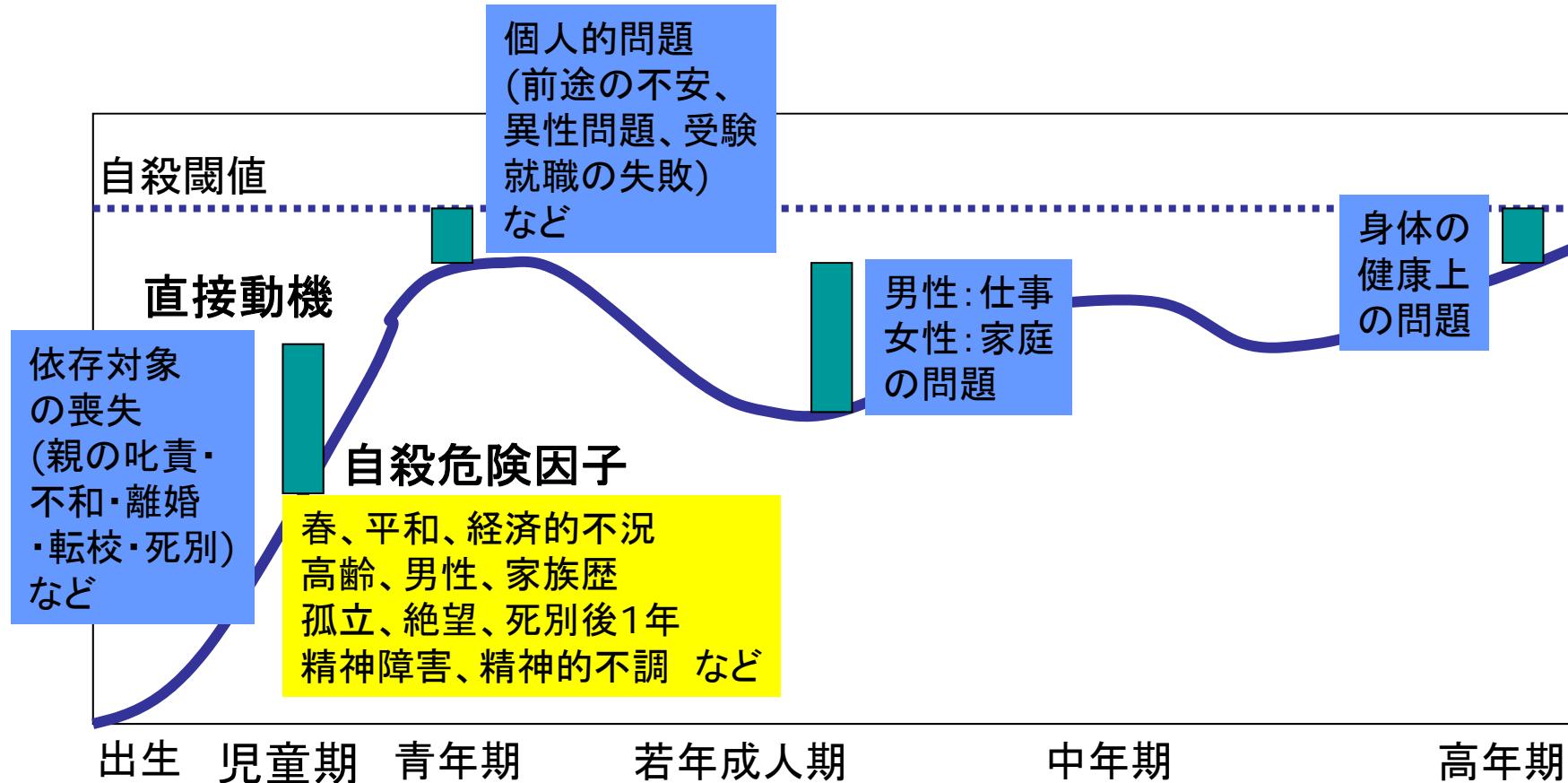
「かーちゃんのサラダ」以外にも
多くの自殺危険因子があります。
皆さんのテキストの別冊に
「自己破壊行動危険性一覧表
SOS-DR」と
「絶望感評価尺度SOS-9」が
つけてあります。
自殺傾向を考える時に
参考にしてください。

自殺危険因子評価表



それでは
自殺危険因子と自殺の関係を
まとめましょう。
人生の様々な時期で
自殺危険因子は増えたり減ったり
しています。
自殺に踏み切らせるような
直接的な動機が小さなものでも
背景にある自殺危険因子が多いと
自殺が起こってきます。

自殺危険因子と直接動機

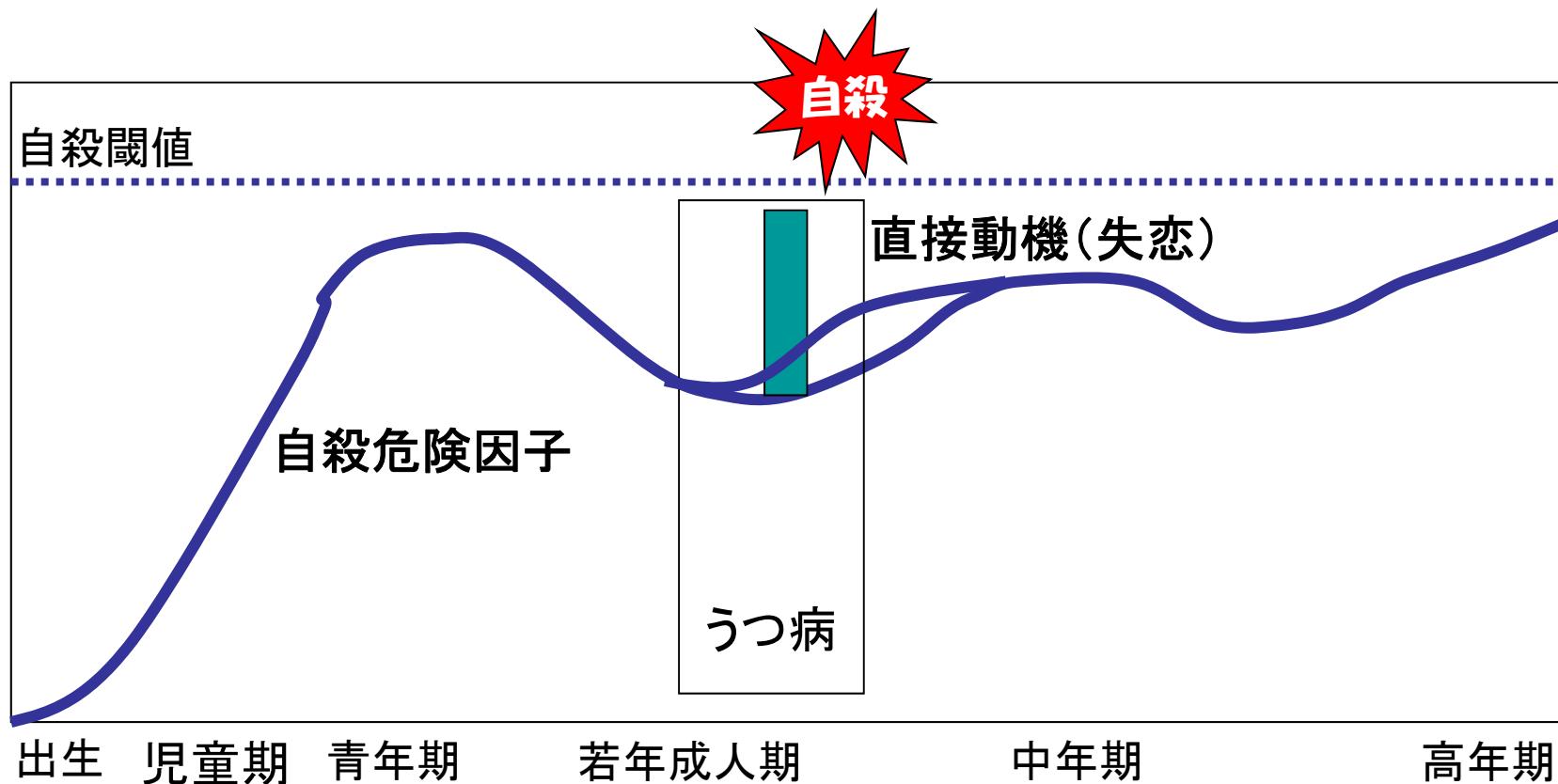


自殺危険因子評価表



例えば
自殺危険因子が少ない時期に
重大な直接動機があったとしても
自殺にはいたりません。
しかしその時期に
うつ病が重なっていると
自殺危険因子が増大して
同じ直接動機でも
自殺を発生させることになります。

自殺危険因子と直接動機



自殺を考えている人に向き合う



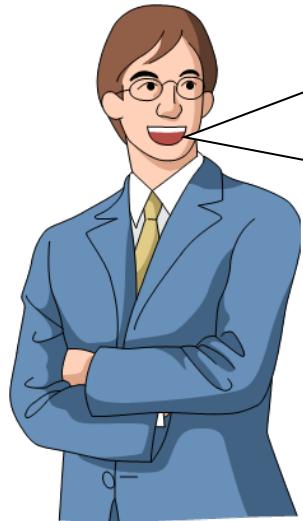
それでは
自殺を考えている人と向き合う時に
どのように振る舞えばよいのか
考えてみましょう。
「死にたい。」と友人からいわれたら
皆さんは
どんな気持ちになるでしょうか。
次の人が答えてください。

自殺を考えている人に向き合う



皆さんあいがとう。
友達から「死にたい。」と聞かされたら
戸惑ってしまうでしょう。
そして
「そんなこといわないで。」とか
「どうしてそんなことを考えるの！」
などと叫んでしまうかも知れません。

自殺を考えている人に向き合う



しかし
そのようにいってしまって
自殺を考えている人の心の叫びは
聞けなくなってしまいます。
自殺がよいことだと思っている人は
ほとんどいません。
それでも
自殺を考えなければならない
苦しさを否定されると
心の叫びは封じられてしまいます。

自殺を考えている人に向き合う



自殺を考えている人に
向き合うことは本当に大変です。
ですからその時に皆さんが
どのように振る舞えばよいのか
しっかりと考えておく必要があります。
皆さんで考えていただくために
5~10人のグループに分けたいと
思います。

自殺を考えている人に向き合う



グループに分かれましたか。
それでは
各グループに班長と書記を
決めてください。

自殺を考えている人に向こう



最初に班長の方が立ってください。

この方々が班長です。

よろしくお願ひします。

次に書記の方が立ってください。

この方々が書記です。

よろしくお願ひします。

自殺を考えている人に向き合う



それでは
自殺を考えている人に向き合う時に
どのようなことに注意を
すればよいのか
次の人がテキストの3頁を
読んでください。

自殺を考えている人に向き合う



ありがとう。
それでは1~7の心構えにそって
自殺を考えている人に
具体的にどのように話を
したらよいのか
各グループで考えてみてください。
班長の方が司会をしてください。
書記の方は
テキストの4頁のワークシートに
話し合った台詞を記録してください。
話し合いに15分間をとります。

自殺を考えている人に向き合う



それでは
各グループの班長の方は
こちらに集まってください。
グループで考えた台詞を
発表してください。
では
最初のグループの班長の方は
最初の会話に対する台詞を
読んでください。

自殺を考えている人に向き合う



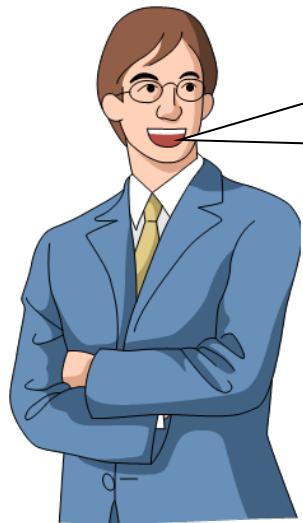
あいがとうございました。
それでは
次のグレープの班長の方が
2番目の言葉に対する台詞を
読んでください。
(以下同様)

自殺を考えている人に向き合う



皆さん色々な視点から
台詞を考えていただきました。
それぞれ素晴らしい台詞だったと
思います。
もし自殺を考えている人から
「死にたい。」と聞いた時に
皆さんが考えてくれた台詞が
少しでも役に立つことを願っています。

自殺を考えている人に向き合う



最後に
世界保健機関WHOが提唱している
自殺危険度別の対策を
ご参考までに
紹介しておきます。

自殺の危険～症状・評価・対策

自殺の危険	症状	評価	対策
0	苦痛はない	—	—
1	感情が混乱している	希死念慮について尋ねる	共感を持って傾聴する
2	漠然と死を思う	希死念慮について尋ねる	共感を持って傾聴する
3	漠然と自殺を考える	自殺念慮を評価する (計画や方法)	周囲からどの程度のサポートが得られるか評価する
4	自殺念慮はあるが、精神障害はない	自殺念慮を評価する (計画や方法)	周囲からどの程度のサポートが得られるか評価する
5	自殺念慮、精神障害がともにある。あるいは極めて深刻な人生のストレスに見舞われてた。	自殺念慮を評価する(計画や方法) 自殺をしないという約束をしてもらう	精神科医に紹介する
6	自殺念慮と精神障害がともにある。あるいは極めて深刻な人生のストレスに見舞われてた。あるいは不安焦燥感が強く、以前にも自殺を図ったことがある。	(自殺手段が手に入らないようにするため)患者と一緒にいる	入院

WHOによる自殺予防の手引きより抜粋

あなたも救える命



今日は自殺について
皆さんと見てみました。
自殺対策で最も大きな壁は
自殺を稀なこととして
普段、誰もが自殺の問題に
目を向けなくなることです。
命の大切さを思い
自殺を決して起させない
という覚悟が大切です。
それで一人の命を守ることが
できれば
それはかけがえのない成果です。

あなたも救える命



自殺が完全になくなる世界は
実現できないかも知れません。

しかし
その目標に一歩でも
近づく努力こそが
皆の幸福を実現する力になる
と思います。

今日
この授業で学ばれたことが
皆さんの日々の生活に
生かされますことを願っています。

あなたも救える命



最後に
本日の授業を
修了されたことを証して
テキストの最後にあります
修了証書に私がサインを
したと思います。
それでは
最後に
授業に参加されました皆さん
努力をたたえて
拍手をして
授業を終わりたいと思います。
(拍手)

授業終了。