

# 3月 は 自殺対策強化月間です

津山市では、毎年 15～20 名前後の尊い命が、自殺により失われています。

自殺は、個人の問題と思われがちですが、仕事上の問題や経済的な問題など様々な要因が複雑に関係しています。精神的に追い込まれた末の死であり、誰にでも起こりうる身近な問題です。コロナ禍のなか、ストレスが蓄積されやすく、放置すると心や体のバランスが崩れ、病気になりやすい状況です。周囲が気づかぬうちに一人で大きな悩みを抱えて、精神的に追い詰められ、最悪の場合は自ら命を絶ってしまうことも。大切な人の命を守るために、“いつもと違う” 様子に気づいたら、勇気を出して声をかけてみましょう。

## 【自殺につながるサインや状況】

- 過去の自殺企図・自傷歴
- 喪失体験（身近な人との死別体験など）
- 苦痛な体験（いじめ、家庭問題など）
- 職業、経済、生活の問題（失業やリストラ、多重債務や生活苦など）
- 精神疾患・身体疾患に関わること、およびそれに対する悩み
- ソーシャルサポートの欠如（支援者がいない、社会制度が活用できないなど）
- 自殺企図手段への容易なアクセス（危険な手段を手に行っているなど）
- 自殺につながりやすい心理状態（自殺を思い浮かべること、絶望感、衝動性、孤立感など）
- 望ましくない対処行動（飲酒で紛らわす、薬物を乱用するなど）
- 危険行動（道路に飛び出す、飛び降りようとする、自暴自棄な行動をとるなど）
- その他（自殺の家庭歴、本人や家族・周囲から確認される危険性など）

## \*参考【うつ病の症状とは？】

下記の状態のうち2項目以上が2週間以上続くときは、うつ病の可能性がります。

- いつもと違う悲しい気持ちが消えない
- 以前は楽しめていた活動が楽しめず、興味が持てない
- エネルギーの欠如、疲れやすい

さらにうつ状態にある人は以下のような症状もあります。

- 自分に自信がもてない、自分を大切に思えない
- 現実に失敗したわけではないのに、罪悪感がある
- 死にたいと思う
- 集中したり、物事を決めたりするのが困難
- 動きが緩慢になったり、興奮して、じっとしてられないことがあったりする
- 眠れない、または眠りすぎる
- 食べることに興味がわかない、時々食べ過ぎてしまうこともある。食習慣の変化によって体重の増減がある

あなたの大切な人の様子が“いつもと違う”に気づいたら？

まずは勇気をもって、「どうしたの？」「よく眠れている？」などと声かけましょう。

“周囲が手を差し伸べ、話を聞くこと”によって、結果として自殺を考えた本人がそれを乗り越えられることにもつながると言われています。

また、うつ病など心の病気が疑われる場合は、早めに医療機関受診につなげましょう。

悩んでいる人への接し方のポイントは、5つのステップからなる行動計画が参考になります。「り・は・あ・さ・る」と覚えましょう。

## 「り」 リスク評価

自殺の方法について計画を練っているか、実行する手段を有しているか、過去に自殺未遂をしたことがあるか、を評価しましょう。

## 「は」 はんだん・批評せずに聴く

どんな気持ちなのか話してもらおうようにしましょう。責めたり、弱い人だと決めつけたりせずに聴きましょう。この問題は、弱さや怠惰からくるのではないことを理解しましょう。

## 「あ」 あんしん・情報を与える

現在の問題は、弱さや性格の問題ではなく、医療の必要な状態であること、決して珍しい病気ではないことを伝えましょう。

## 「さ」 サポートを得るように勧める

心療内科や精神科を受診するように勧めてみましょう。「心の問題が体に関係することもあるので、専門家に心のことも相談してみましょう」といった言い方が、受診への抵抗感を減らすかもしれません。

## 「る」 セルフヘルプ

アルコールをやめる、軽い運動をする、リラクゼーション法（ゆっくりと呼吸する、力を抜く等）などを行うことによって、メンタルヘルスの問題による症状が緩和されることがあります。

資料元：「メンタルヘルス・ファーストエイド」

