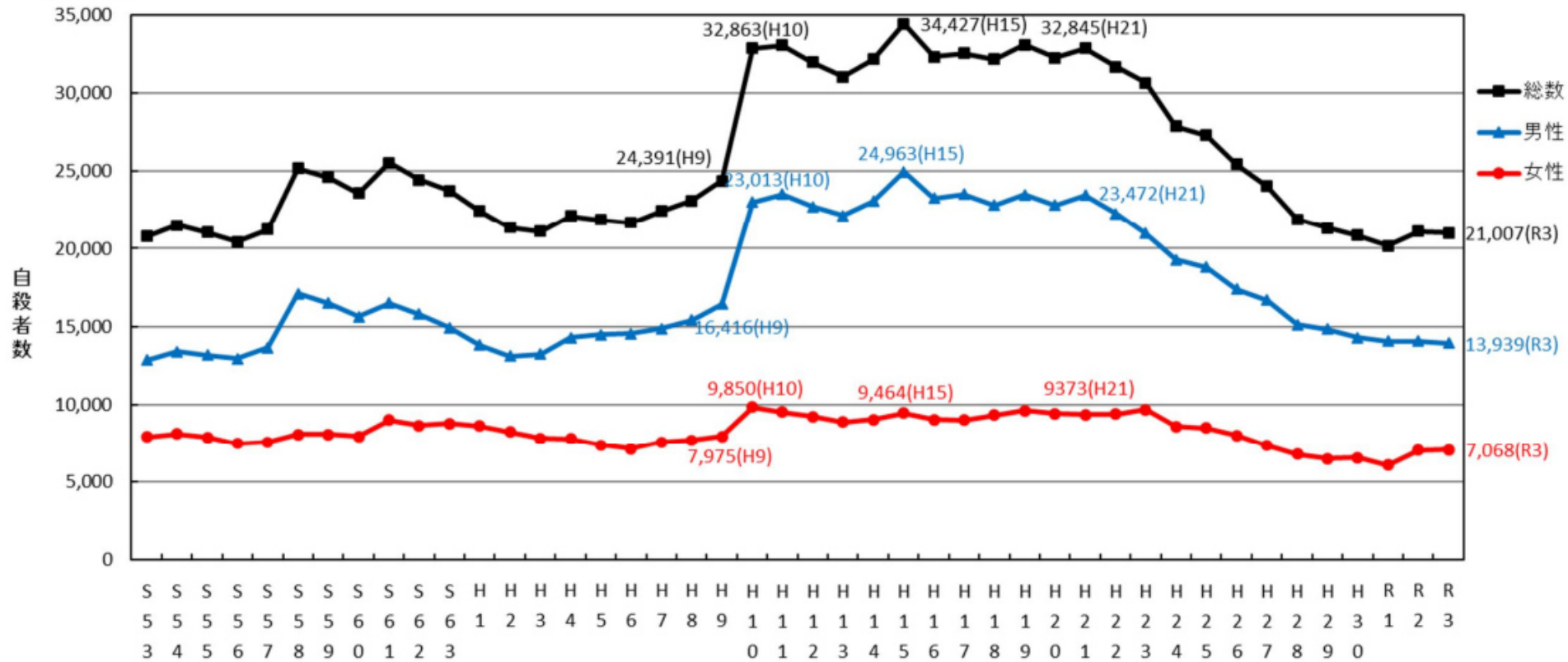


世界メンタルヘルスデー2023  
苦しさを打ち明けて、生きる

影山隆之  
大分県立看護科学大学

# 自殺の減少が止まっている

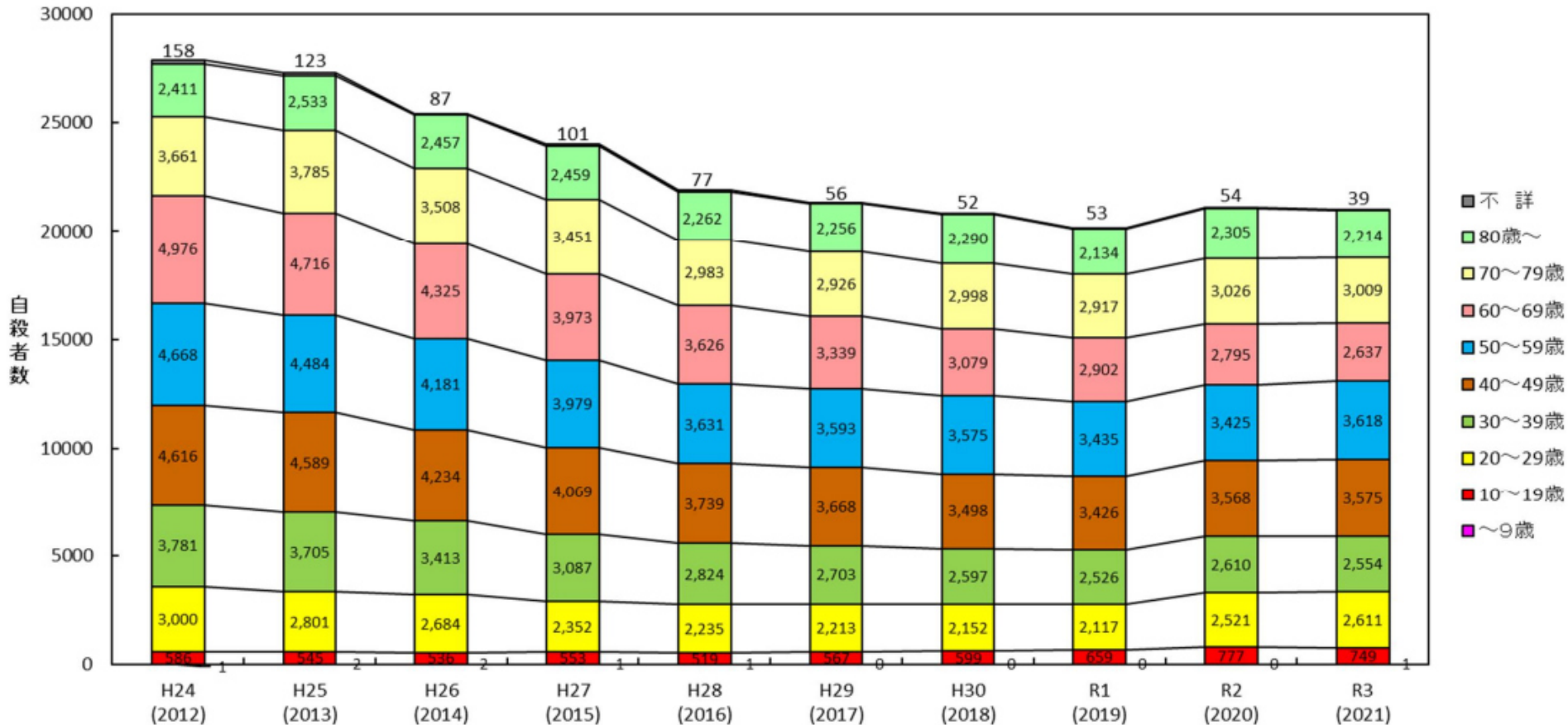
(単位:人)



資料:警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作成

# 数としては40,50歳代が多いが 10,20歳代も増えている

(単位:人)



# 自殺についての誤解

- × 死にたがるのは弱い人である
- × 後先を考えない身勝手な人が死ぬ
- × 死にたい気持ちは変えられない
- × 自己判断を尊重して死なせればよい
- × 自殺未遂した人がまた死のうとすること  
はない

# 実は...(1)

- 誰でも人生には、追い詰められる時があり、そのとき不利な条件が重なれば、“うつ状態”になったり、死ぬしかないと思ってしまったりする
- 死ぬ直前まで「死にたい」と「生きたい」の間で揺れ動いている

## 実は...(2)

- 自殺企図直前には「うつ病」など精神科診断がつく状態になり、適切な判断ができずに死を選んでしまう
- 「いまこそ死のう」という強い衝動は数時間しか続かない
- 偶然助かった人でも、回復した後は「死ななくてよかった」と思う(＝固い決意の死とは言えない)

# そして...

- 自殺動機を一つに絞ることは難しい  
(報道されるのは一つの推測)
- 自殺未遂者は、そのまま放置すれば、将来自殺する確率が高い
- 致命的でない自傷行為と自殺未遂は別の行動だが、放置すればやはり将来自殺する確率が高い
- 遺された人にも精神的打撃は大

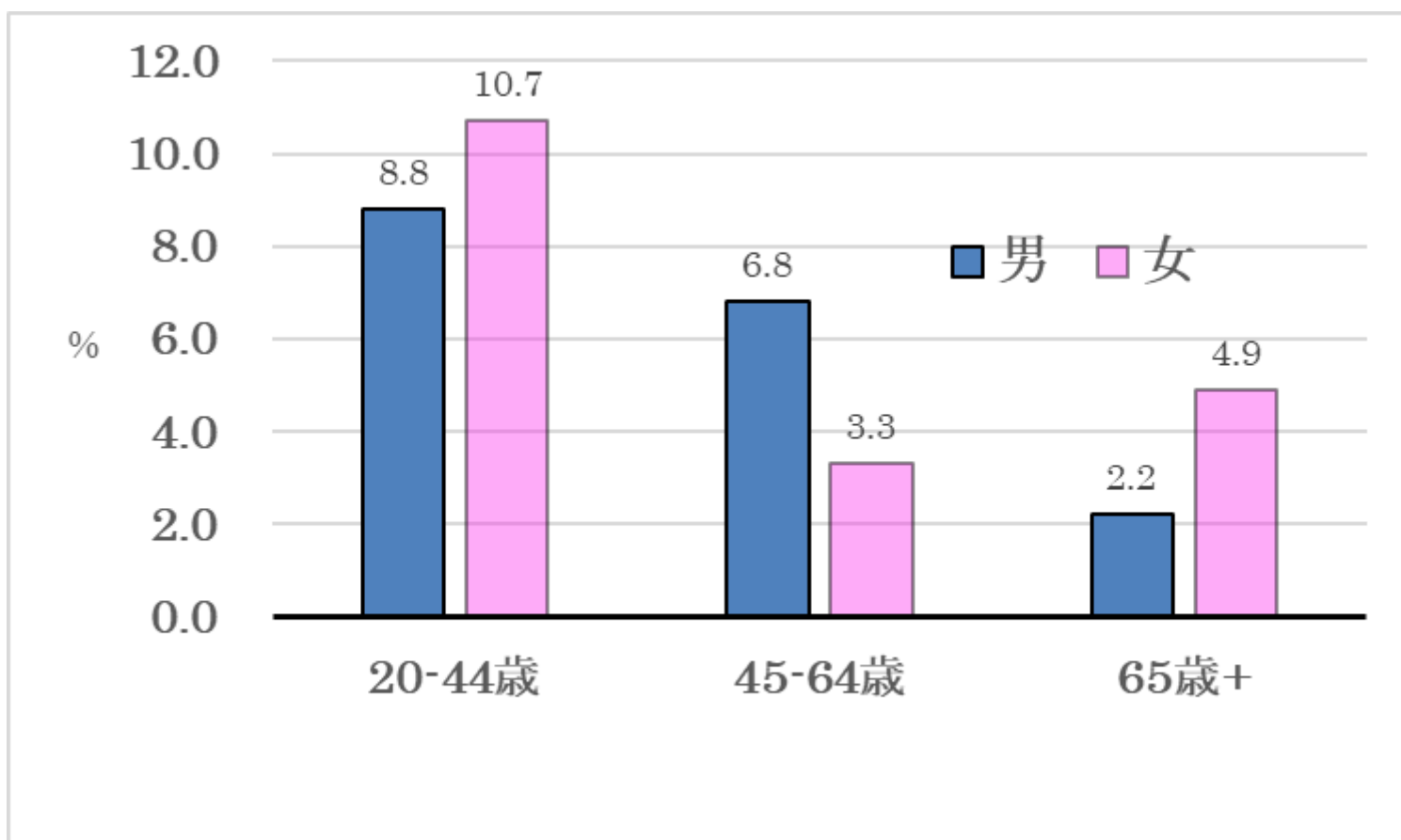
# つまり ...

- 自殺企図目前の人を止める機会がめったにない
- 事前予防や、自殺に傾きかけた人の早期支援が大切
- 暮らしやすい世の中、心の健康を維持しやすい世の中をつくるのが先決
- ご遺族への配慮を忘れずに

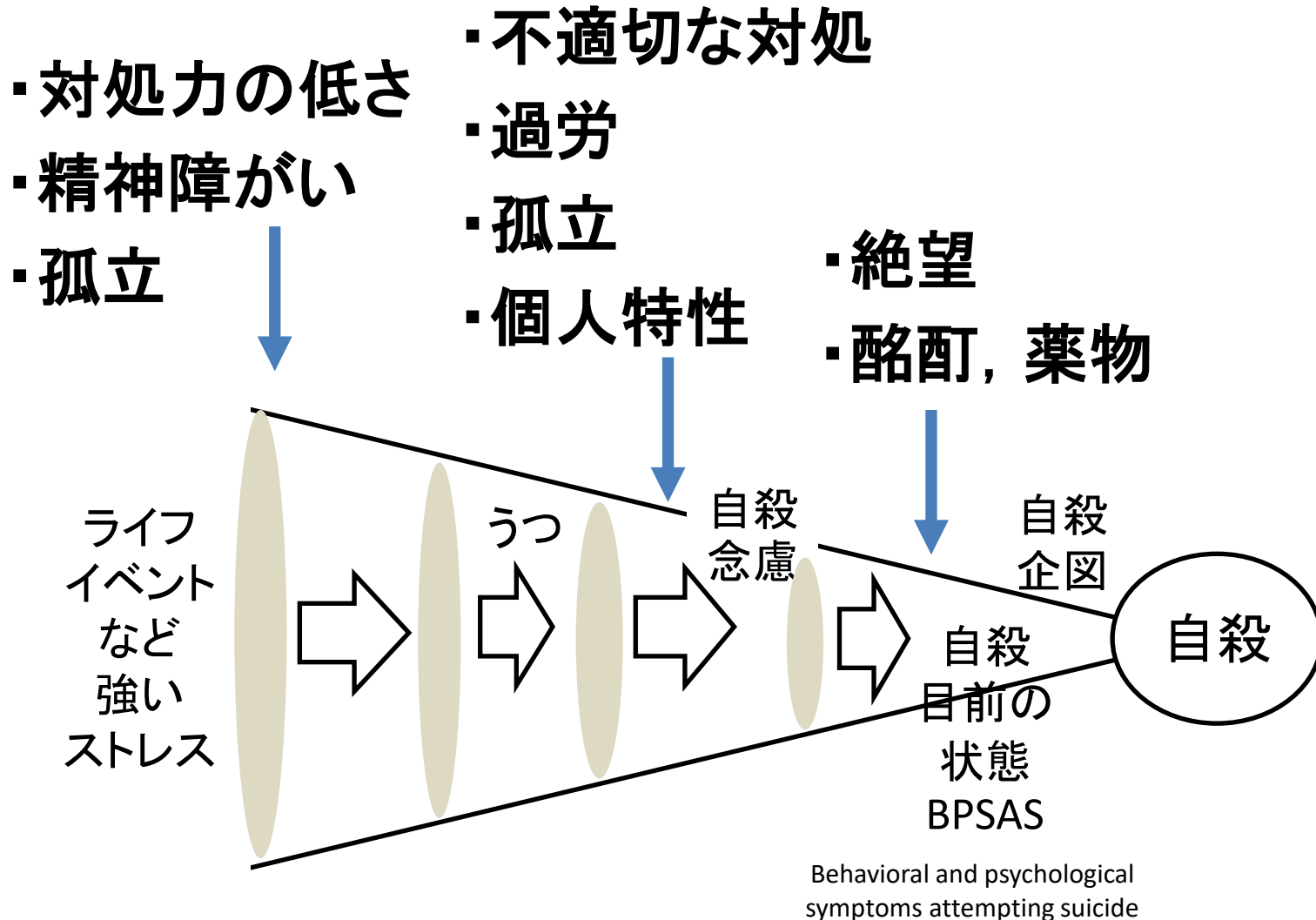


# 最近1年間に本気で 自殺を考えたことがある市民

(影山2018)

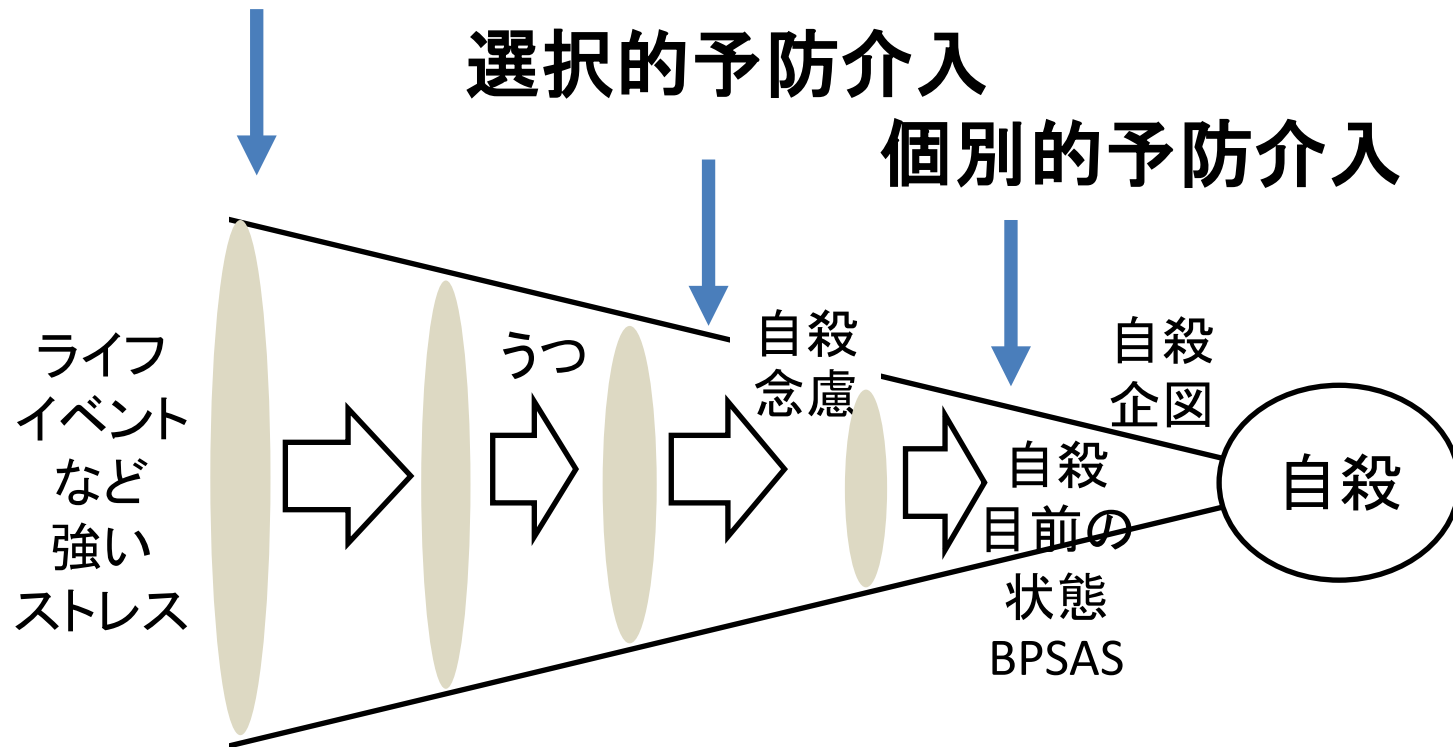


# 自殺リスクの進行



# 包括的な自殺対策

## 全体的予防介入



|             | 全年齡     | 20-79歳 |
|-------------|---------|--------|
| 人口          | 100,000 | 89,000 |
| 心の不健康(1月以内) |         | 25,000 |
| 自殺念慮(1年以内)  |         | 4,400  |
| 自殺企図        | 66      |        |
| 119番→不搬送    | 15      |        |
| 119番→病院搬送   | 23      |        |
| 他経路で病院受診    | 10      |        |
| 既遂          | 18      |        |

# 20-79歳における自殺念慮の危険因子

| 要因                     | 該当者, 人 | 自殺念慮, 人(%) | 自殺念慮者に占める% |
|------------------------|--------|------------|------------|
| ストレスが大いにある             | 18,000 | 4,000(22%) | 91%        |
| 精神的苦悩 (K6>9)           | 7,900  | 2,500(32%) | 57%        |
| 健康状態よくない               | 1,800  | 800(44%)   | 18%        |
| 睡眠で休息がとれていない           | 13,000 | 1,400(11%) | 32%        |
| 「その他無職」                | 2,300  | 500(22%)   | 11%        |
| 相談相手いない                | 7,800  | 1,200(15%) | 27%        |
| 相談にためらい                | 13,000 | 2,000(15%) | 45%        |
| ストレスに「じっと耐える」          | 17,000 | 2,600(15%) | 59%        |
| 「生きてさえいればいいことがある」と思わない | 1,800  | 700(39%)   | 16%        |

# 20-79歳における自殺念慮の危険因子

要因

該当者 人

自殺念慮 人 (%)

自殺念慮者

- ・ソーシャルサポートの緩衝作用
- ・情緒的/互恵的サポート

# 20-79歳における自殺念慮の危険因子

要因

該当者 人

自殺念慮 人(%)

自殺念慮者

- ・相談相手がいない人が自殺念慮を経験する割合は、男性より女性で高い
- ・相談相手を利用しようと思うか？
- ・相談とは何をすることと考えるか？

# 「助けて」 が言えない

SOSを出さない人に支援者は何ができるか

松本俊彦 ■

「困っていません」と言われた時、  
あなたならどうしますか？

虐待・貧困、いじめ、自傷・自殺、依存症、性被害……  
さまざまなフィールドから援助と援助希求を考える

『こころの科学』大好評特別企画、5つの章を加え待望の書籍化

日本評論社



# 「助けて」が言えない

## 言えない(言わない)理由

- 変わりたくないという抵抗
- 楽になってはいけないという呪縛
- 心理的視野狭窄
- 拒否や非難の経験
- 人を信じられない
- 公正仮説による支配

## その背景

- 小児期逆境体験
- 複雑性PTSD
- *所属感の減弱の悪循環*
- *負担感の知覚の悪循環*



言

「まず貴方が変わりなさい」は酷  
時間をかけて言語化、ナラティブ化  
生きる意味より生きる意志  
まず安定した住まい・生活基盤(勝又)

[illegible]

僧侶・牧師・神父...

同僚上司

家族

愚痴

社会福祉

友人

相談

休職

死

産業保健師

カウンセリング

市役所窓口

医療機関

人権擁護委員会 学校

法テラス

教育委員会

警察

僧侶・牧師・神父...

社会福祉

同僚上司

家族

愚痴

友人

相談

死

休職

産業保健師

カウンセリング

市役所窓口

医療機関

人権擁護委員会 学校

法テラス

教育委員会

警察

# コーピング特性簡易評価尺度(BSCP)

個々の場面で使うコーピング方略でなく  
ふだんどれを使うことが多いか？

【問題焦点型】 **直接解決**

解決のため支援を求める

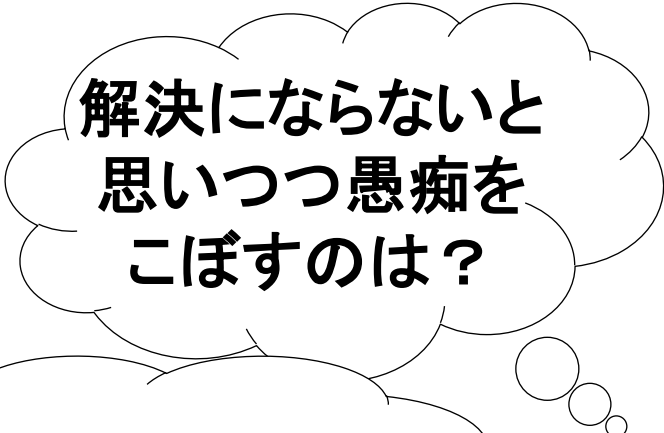
【情動焦点型】 **発想の転換**

**気分転換**

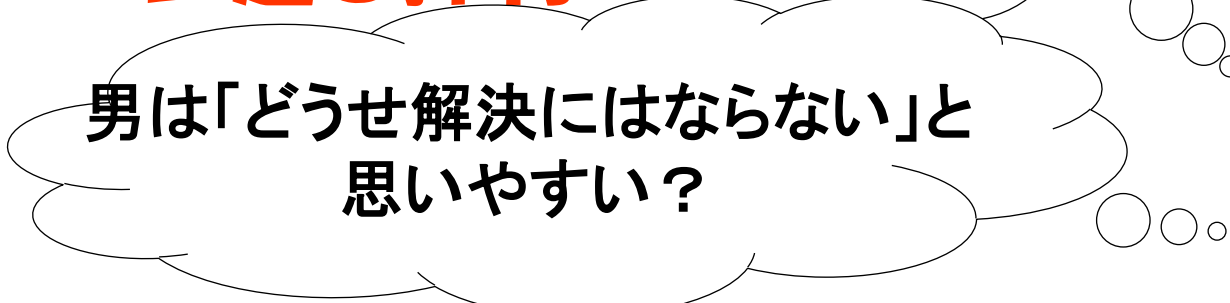
**八つ当たり**

【逃避型】

**回避と抑制**



解決にならないと  
思いつつ愚痴を  
こぼすのは？



男は「どうせ解決にはならない」と  
思いやすい？

# コーピング特性簡易評価尺度 (BSCP)

- あなたはふだん、困ったこと、悩みなどにであったとき、どうすることが多いですか？次の例のそれぞれについて、ふだんそのような対応を選ぶことがよくあるかどうか、○をつけてください。

影山・小林「ストレスとの向き合い方」金剛出版2017

コーピング特性簡易評価尺度(BSCP)  
“個々の場面で使うコーピング方略でなく  
ふだんどれを使うことが多いか？”

【問題焦点型】 **直接解決**  
**解決のため支援を求める**

【情動焦点型】 **発想の転換**  
**気分転換**  
**八つ当たり**

【逃避型】 **回避と抑制**



抑うつ度や最近の自殺念慮  
自殺する人への共感  
自殺念慮を抱く部下への上司の対応  
患者に自殺された看護師のPTSDリスク

# ゲートキーパー(GK)という考え方

- あれ？大変そうだな、と思ったら、  
気付いて、声をかけ、  
適切な助けにつなぐ人
- ・ 自殺目前なのか、  
放置すればそうなりそうな人か？  
(＝緊急性の見立て)
- ・ 誰と連携すれば安全か？



# 「おや、大丈夫かな？」 と思ったときの流れ

- 「どうしたの？」「大変ですか？」と話を聴く（よく聴かなければ、助けが必要かどうかわからない）
- 緊急性が高そうだったら「すぐ動く」、その時は秘密を守らなくてよい
- 人々の生活を助ける機関を知っておき（わからなければ保健師に）つなぐ
- 説明や提案は具体的に（一緒に行動できるか？）、つないだ後もできるだけ見守る

# 死にたい気持ちの有無は わかるものか？

- 顔を見ただけではわからない
- 自殺の予告サインを隠している(=わからない)こともある
- よくわからないのだから、さりげない声掛けから始める
- 寄り添う、話しながら頭を整理してもらう、具体的に考えるよう促す、少し話を広げるよう促す

# 自殺目前の徴候の3タイプ

## 1. 混乱して動こうとする

追い詰められ感、視野狭窄、焦燥感、衝動性、強い苦悶、「死にたい」「消えたい」と繰り返す、自殺企図しようとする

## 2. 混乱して固まっている

呆然、応答しない、心ここにあらず

## 3. 奇妙な言動

不自然、話にまとまりがない、疎通不良、反応が鈍い、幻覚妄想の可能性

# これら自殺目前の徴候は

- 一人でいると強くなる
- 合理的な行動を妨げる
- 自分から助けを求めようとしない
- 変動しやすい
- 少しの関わりでほぐれることがある
- しかし放置すると再燃する
- 気付こうとしていないと気付けない
- 多忙や「立場」に縛られると気付けない

# 緊急性の見立て

- 死ぬ方法を考えているか？
- 準備に着手しているか？
- イライラ感が強いのか？
- できれば複数の目で見立てる

# 事実チェック1（最近の様子）

- ・深刻な病気や経済的困難があるか？
- ・価値あるものを失くしたか？
- ・長引く身体不調があるか？
- ・眠れているか？
- ・酒量が増えているか？
- ・安全や健康を保つ行動をせずにいるか？
- ・孤立しているか？
- ・自傷・自殺未遂歴があるか？

# 事実チェック2(いまの様子)

- 状況を現実的に考えられなくなっているか？
- 集中力低下、イライラがあるか？
- 希望がもてなくなっているか？
- 「どうせ自分はダメ」「どうせみんな迷惑してる」などの決めつけをしているか？
- 生きている苦痛から逃れたいのか？
- 死にたい理由が了解できるか？

# まずは聴き上手に

- 話を広げ、掘り下げ、詳しく聴かせてもらう
- 聴いてもらうだけで楽になる人も多い
- 気の利いた助言をできなくてよい
- 「生きているのをやめたいですか？」  
「死んでしまいたいと思うことが  
ありますか？」とストレートに聞くと  
本音を答えてくれる人は多い



## 「自殺への思い」を聴くときの心構え

- ・ 打ち明けたのには理由がある（軽く見ない）
- ・ 自殺を話題にすることは自殺を誘発しない
- ・ 叱責しない、お説教しない、励まさない
- ・ 認知の“視野狭窄” →他に道があるはず
- ・ 「苦しい時に重大な判断を決めないで…」
- ・ 次の約束や、大事な人を想起することは有益
- ・ 一人で抱え込まない（＝こちらにも危機！）  
周りに助けを求め各種の専門家を巻き込む  
こと！＝蜘蛛の糸が一本だけでは頼りない

自殺を考えている人と関わる際の

# TALKの原則

Tell

心配していることを言葉  
で伝える

Ask

死にたい気持ちについ  
て率直にたずねる

Listen

絶望的な気持ちを傾聴  
する

Keep safe

安全を確保する

## 望ましくない対応

- 話をそらす、たいしたことないと思  
い込む
- 「死ぬ気になれば何でもできる」な  
どと安易に励ます
- お説教をする
- 「弱音をはくな」と批判する

# 首尾一貫感覚 ＝ストレス対処の”基礎体力”

- ①自分に起こっていることを把握しよう  
→わかると楽になる(把握可能感)
- ②何とかかなると思う(対処可能感)
- ③この苦労にも意味はある♪  
(有意味感)

だアれもないと 思っ<sup>て</sup>いて<sup>も</sup>  
どこか<sup>で</sup> どこか<sup>で</sup> エンゼルは  
いつ<sup>でも</sup> いつ<sup>でも</sup> ながめてる  
ちゃんと ちゃんと ちゃんと ちゃんと  
ちゃちゃーんと ながめてる

サトウハチロー「エンゼルはいつでも」

たとえば、死ぬまで意味がわからないような苦しみがあっても、この人は少しだけわかってくれる、わかろうとしてくれている、という眼差しを感じたらそこに慰めがある。

すべて自分でコントロールしなくてよい、他者に頼ってもよいのだと教えるべきでは？

人間άνθρωπος＝顔を上げる者

SOSを発信しやすくなる社会へ

自立とは依存先を多くもつこと(熊谷)

互恵的な文化の醸成

人に頼るにはレッスンが必要

# 看護学生による予防的家庭訪問実習





あなたはふだん、困ったこと、悩みなどにであったとき、どうすることが多いですか？次の例のそれぞれについて、ふだんそのような対応を選ぶことがよくあるかどうか、○をつけてください。そして、○をつけた数字を3問ずつ合計してください。

|                                   | よくある | ときどきある | たまにある | ほとんどない |            |
|-----------------------------------|------|--------|-------|--------|------------|
|                                   | ↓    | ↓      | ↙     | ↘      |            |
| 1) 原因を調べ解決しようとする                  | 4    | 3      | 2     | 1      | 合計（参考範囲）   |
| 2) 今までの体験を参考に考える                  | 4    | 3      | 2     | 1      |            |
| 3) いまできることは何かを<br>冷静に考えてみる        | 4    | 3      | 2     | 1      |            |
| 4) 信頼できる人に<br>解決策を相談する            | 4    | 3      | 2     | 1      | a ( ) 5-11 |
| 5) 関係者と話し合い、<br>問題の解決を図る          | 4    | 3      | 2     | 1      |            |
| 6) その問題に詳しい人に教えてもらう               | 4    | 3      | 2     | 1      |            |
| 7) 趣味や娯楽で気をまぎらわす                  | 4    | 3      | 2     | 1      | b ( ) 5-11 |
| 8) 何か気持ちが落ち着くことをする                | 4    | 3      | 2     | 1      |            |
| 9) 旅行・外出など活動的なことをして<br>気分転換する     | 4    | 3      | 2     | 1      |            |
| 10) 「何とかなる」と希望をもつ                 | 4    | 3      | 2     | 1      | c ( ) 5-11 |
| 11) その出来事のよい面を考える                 | 4    | 3      | 2     | 1      |            |
| 12) これも自分にはよい経験だと<br>思うようにする      | 4    | 3      | 2     | 1      |            |
| 13) 問題の原因を誰かのせいにする                | 4    | 3      | 2     | 1      | d ( ) 5-10 |
| 14) 問題に関係する人を責める                  | 4    | 3      | 2     | 1      |            |
| 15) 関係のない人に八つ当たりする                | 4    | 3      | 2     | 1      |            |
| 16) 問題を先送りする                      | 4    | 3      | 2     | 1      | e ( ) 4-7  |
| 17) いつか事態が変わるだろうと思って<br>時が過ぎるのを待つ | 4    | 3      | 2     | 1      |            |
| 18) 何もしないでがまんする                   | 4    | 3      | 2     | 1      |            |

ストレスの原因によって、有効な対処方法はちがいます。だから、場合によっていろいろな対処方法を使い分けられる柔軟性が、心の健康のためには大切です。上の合計点の意味は下の通りで、自分の合計点が“参考範囲”を下回る場合には「自分がめったに使わない方法」、上回る場合には「自分がしょっちゅう頼っている方法」ということになります。自分のストレス対処の“くせ”に気づき、ワンパターンの対処にならないよう、参考にしてください

対処方法＜設問番号＞

a) 問題の直接解決＜1-3＞

b) 解決のための助けを相談＜4-6＞

c) 気分転換＜7-9＞

d) 視点の切り替え・発想の転換＜10-12＞

e) 他人に感情をぶつける＜13-15＞

f) がまん先延ばし＜16-18＞