

資料 1

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 するために)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

自殺対策キャンペーン

忘れないで！

あなたも救える命

私たちの大学では一人の自殺者もいない、
そんな夢のような世界を実現しましょう。

夢は実現できなくても

夢に向かって歩むことが

一人の大切な命を守ることになります。

それはあなたの命も大切にすることになります。

豊かな智慧とたゆまぬ熱意で

自殺から私たちの大学を守りましょう。

京都教育大学 保健管理センター

自殺対策のためのアクセスカード（表）

忘れないで
あなたの大切な命！
あなたも救える命！

自殺から大切な命を守るために相談窓口においでください。

場所 ○△□
電話 XX-YYY-ZZZZ
eメール XXXX@YYYYY

自殺対策のためのアクセスカード（裏）

学外の相談窓口

- 都道府県・市の精神保健福祉センター
TEL
- 都道府県・市の保健センター（保健所）
TEL
- 自殺防止センター
TEL
- いのちの電話
TEL

遺された人々への心のケア

身近で大切な方が突然の死にみまわれたときには、後に残された人には大きな衝撃が残ります。その衝撃には次のようなものがあります。

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| <input type="radio"/> 驚愕 | <input type="radio"/> 疑問 |
| <input type="radio"/> 茫然自失 | <input type="radio"/> 怒り |
| <input type="radio"/> 離人感 | <input type="radio"/> 他罰 |
| <input type="radio"/> 記憶の加工 | <input type="radio"/> 救済感 |
| <input type="radio"/> 否認, 歪曲 | <input type="radio"/> 合理化 |
| <input type="radio"/> 自責 | <input type="radio"/> 原因の追及 |
| <input type="radio"/> 抑うつ | <input type="radio"/> 周囲からの非難 |
| <input type="radio"/> 不安 | <input type="radio"/> 二次的トラウマ |

身近な人の突然の死に接したとき、人は驚き（驚愕）と共に茫然自失として、その事実が現実とは思えず（離人感）、そのようなことはなかったと思い込もうとし（記憶の加工）、事実を否認して歪曲することがあります。あるいはその死を止められなかったことで自らを責め（自責）、気落ち（抑うつ）したり不安になります。さらにその死がなぜ起こらなければならなかったのか疑問が渦巻き、自死者の身勝手さを憤り（怒り）、その死を促したように思える周囲の者を責め（他罰）たりします。またその死が苦悩からの逃れる道であり（救済感）、起こるべくして起こったことのように理解すること（合理化）で、その死を認めようともします。割り切れない気持ちから死に急いだ者に何か合理的な理由を探ろうとします（原因の追及）。そしてその死を止められなかった自分は周囲から非難を受けているように感じ、後に遺された者に心の傷痕が残ることになります（二次的トラウマ）。

人によってこれらの衝撃は種類も程度も異なります。しかしどのような衝撃であってもこれを癒すには一定の時間が必要になります。逝かれた方と決別をするための喪の作業は、避けては通れないものなのです。やがてこのような衝撃を心静かに受け止められるようになるまで、信頼のできる家族や友人に支えらながら、心を開いていく必要があります。

しかしこの衝撃のために日常生活に支障をきたすようになるのであれば、専門家の支援を必要とします。殊に行き場のない憤りが自分へ向かうときには、自ら命を絶とうとする危険を招くことがあります。自殺を身勝手な行為と憤りながら、また自分をその罠に追い込んでしまうことがあります。

身近な自殺から強い影響を受けやすい人

- 故人と強い絆のあった人
- 精神障害にかかっている人
- これまでに自殺を図ったことのある人
- 第一発見者、搬送者
- 故人と境遇が似ている人
- 自殺が起きたことに責任を感じている人
- 葬儀で特にうちひしがれている人
- 知人の自殺を知って態度が大きく変化した人
- 様々な問題を抱えている人
- サポートが十分に得られない人

殊に強い絆のあった人が亡くなったときには、その衝撃はさらに強いものになります。そのような人に以下のような心身の変化が起こることがあります。この変化の多くは一時的なものです。が、長く続く場合もあり、その時には一人で悩まずに専門家に相談してください。

また、そのような変化を周囲の方が気付かれた場合にも、相談に行くように勧めてあげてください。

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| ○ 眠れない | ○ 僅かなことも決められない |
| ○ いったん寝付いてもすぐに目が覚める | ○ 誰にも会いたくない |
| ○ 恐ろしい夢を見る | ○ 興味がわからない |
| ○ 自殺した人のことをしばしば思い出す | ○ 不安でたまらない |
| ○ 父人の自殺の場面が目の前に現れる気がする | ○ ひとりでいるのが怖い |
| ○ 自殺が起きたことに対して自分を責める | ○ 心臓がドキドキする |
| ○ 死にとらわれる | ○ 息苦しい |
| ○ 自分も自殺するのではないかと不安でたまらない | ○ 漠然とした身体の不調が続く |
| ○ ひどくビクビクする | ○ 落ち着かない |
| ○ 周囲にベールがかかったように感じる | ○ 悲しくてたまらない |
| ○ やる気が起こらない | ○ 涙があふれる |
| ○ 仕事に身が入らない | ○ 感情が不安定になる |
| ○ 注意が集中できない | ○ 激しい怒りにかられる |
| ○ 些細なことが気になる | |