

自殺対策学習  
**あなたが守る命のともしび**  
(教師用テキスト)

- これから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を、皆さんと一緒に考えていきたいと思います。
- この問題には正解というものはありません。ですから皆さんのそれぞれの立場からこの問題を考えていただき、ここで得られた様々な意見を参考にして自殺対策にしっかりと向き合っていただければと思います。
- 自殺は自分の命を自ら奪い去ることで、どのような事情があるにしても、また自分の命であるとはいっても、それを奪い取る権利は誰にもありません。
- 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すこととなります。
- それでは自殺で大切な人を失ったときに、人にはどんな心の痛手が残るでしょうか？最初の方が教えてください。（他に数名の人に同じ質問をします。）
- そうです、大切な人を失った人の心には深い傷跡が残ることとなります。
- 一方、自殺をすることでよいことはあるでしょうか？それでは次の方が教えてください。（他に数名の人に同じ質問をします。）
- そうです。自殺でよいことがあるとしてもそれは自殺によってしか実現できないことではないように思います。そのために自殺をして得るものと、失うものを比べれば、失うものの方が計り知れないほど大きなものであると思います。
- 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がないように思ってしまうのはなぜでしょうか？次の方が教えてください。（他に数名の人に同じ質問をします。）
- そうです。自殺しか道が見えなくなっているのです。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。足下にある大切な命に気付いていないのです。
- 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。でも自殺をする人が全てうつ病というわけではありませんが、自殺をしようとしている時に、うつ状態になっている人は8割以上であるといわれています。
- 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。

○ テキストを見てください。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「自殺危険因子 Ma's Salad (かーちゃんのサラダ)」読んでください。

### 自殺危険因子 Ma's Salad (かーちゃんのサラダ)

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

○ ありがとうございます。

○ 最初のMはメンタルのM, すなわち精神状態のことです。中でもうつ病は最も自殺の危険性を高める精神状態といわれています。

○ うつ病になると私たちの心は誰でも同じような状態になります。それは気分, 考え, 意欲, 身体に変化が現れてきます。それでは次の方が「うつ状態の症状」を読んでください。

### うつ状態の症状

**気分**：うっとうしく気がめいり, しんどくて疲れやすく, 弱気になります。

**考え**：考えは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**：やらなくてはならんと分かっているにもかかわらず, 始めることが億劫で, 動作が遅くなったり, 反対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, 一日の内に気分が変わり, 例えば朝は最も気が滅入り, 昼から夜にかけて滅入る気持ちが軽くなります。

○ そうです。うつ病になると気分，考え，意欲，身体に変化がみられ，自分のことを否定する気持ちが強くなります。そして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，何も価値がないので死んだ方がましだと思えてきます。

○ そのような時に心に生まれる考えがあります。それは「希死念慮」とか「自殺念慮」と呼ばれます。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。

### 希死念慮と自殺念慮

**希死念慮**：死にたいと考えていますが，まだ具体的な方法は考えていません。

**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。

○ そうです。自殺念慮を抱くようになる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として，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，「心配はない。」と主治医に保証されても，病気の心配がとれない状態です。この状態が長く続くと，自分の病気やその苦しみを誰にも分かってもらえないと絶望的な気持ちになり，自殺を考えるようになります。

**不眠症**：殊に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**：殊に認知症の初期に，物忘れや判断ミスを自覚し，将来に対する悲観的な気持ちから自殺を考えるようになります。

**精神病**：統合失調症では，脅迫したり追い詰めるたりする幻覚や妄想の恐怖から自殺を考えることがあります。

**その他**；この他にも，ある種の精神状態で自殺危険性が高まるといわれています。

○ **孤独**—孤独な状態では気持ちが内向きになり，自責感を強めたり，孤立感から絶望感や抑うつを導き死を考えるようになることがあります。

○ **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**—病気になることで周囲からの支持を得たり，自分の義務を免除されたりしていることを二次疾病利得といいます。周囲の援助能力に限界が生じて，この二次疾病利得がなくなると，絶望して生きることに消極的にな

ることがあります。

- **事故多発傾向**—大小様々な事故を起こしやすいことを事故多発傾向といいます。その背景に不注意さ，衝動性の強さ，顕示性などがみられることがあります。発生した事故やその背景にある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**—自殺は遺伝するものではありませんが，一部の家族に自殺が集まる傾向があります。そのため家族に自殺のある場合には注意が必要になることがあります。

○ 自殺を防ぐために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。うつ病に早く気づき，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。

○ うつ病やうつ状態に早く気付くために，チェックリストを利用することもできます。次の方が「うつ病の簡易チェックリスト」を読んでください。

### うつ病の簡易チェックリスト

以下のことが，最近 2 週間以上にわたって毎日，みられる場合には枠内の 1～7 と a～g に○印を付けてください。なお，左側の項目 1～7 はあなた自身が体験していることにチェックしてください。また，右側の項目 a～g は普段のあなたをよく知る家族や友人にチェックしてもらってください。

本人の体験したこと		周りの人が観察したこと	
朝から夜までほとんど一日中，うっとしく沈んだ気持ちでいる。	1	a	ほとんど一日中，暗くうかない顔をしている。
普段から興味を持っていることにも気乗りがしない。	2	b	趣味に目をくれなくない。始めてもすぐに止めてしまう。
ひどく疲れた感じで，しなければならいことがとても億劫に感じる。	3	c	口数が減り，取りかかるのに時間がかかり，動作も緩慢で疲れた様子がある。
人に会うのを避けたり，勉強（仕事）を休みがちになる。	4	d	登校や出勤，大切な人付き合いができず，生活に支障をきたしている。
何事もうまくいかないのは自分の責任で，人の迷惑にしかたっていない。	5	e	理不尽に自分を責める言動や，現実以上に厳しく自分を評価している。
毎食，食欲がわかず，毎晩，眠	6	f	毎食，食事量が少なく，体重も通

れない。あるいは普段以上に食べなくなったり、終日寝ていた			常の変動以上に減少している。毎晩、不眠が続いている。あるいは普段以上の食事を摂ったり、終日寝ていることがある。
物事を決断することができなかつたり、集中することが難しく感じる。	7	g	判断を求めても決断できなかつたり、話しをしても上の空である。

○ 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をいいます。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。

○ 自殺念慮よりも自殺企図を示す人では、さらに自殺の危険性が高くなります。

○ 3 つ目はサポートの 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支えになる人や出来事です。では、そのようなサポートにはどんなものがあるのでしょうか。次の人が応えてください。(他に数名の人に同じ質問をします。)

○ 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、自殺を躊躇することになるかも知れません。また、将来の計画や目的があれば、その計画や目的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。

○ サポートには、死のうとする直前に「死なないで！」という一言で、自殺を思いとどまることもあります。ですから最後の最後まで、死なせないという思いでサポートする必要があります。

○ 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。死にたいと考える人がいるならば、その人のサポートになるものを一緒に探すことが必要です。

○ 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。一般に自殺でなくなる方には男性が多く、自殺未遂で命の助かる方には女性が多いといわれます。男性は命を落とす危険性の高い、例えば転落とか首つりなどの手段を使う傾向があり、女性はそれに比べて危険性の低い、例えば服薬とかリストカットなどの手段を使う傾向があるためとも考えられます。

○ 睡眠薬や安定薬の大量服薬では、発見が遅れなければ命の助かることが多いのですが、農薬などの毒物や劇物の服用では死亡する危険性が格段と高くなります。また、睡眠薬でもベッドで服薬する場合と、風呂場で服薬する場合では、風呂場では溺死をする危険があり、死亡する危険性は高まります。

○ 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、大切な友人や家族、仕事や家庭での役割、そして希望を失う機会が増えることで、自殺をはかることがあります。高齢の方の自殺が多いのは世界各国で共通した現象です。

○ 第2次世界大戦後の日本では、高齢者の他に若者に自殺が多く、自殺の年齢分布に2つの山がありました。この特徴から日本型の分布などといわれていました。しかしその後、若者の自殺が減少し、欧米のように高齢者に自殺の多い分布に変化しましたが、バブル経済の崩壊後は中年の自殺が増加しています。

○ 6 つ目はロスの l です。ロスとは喪失体験のことです。私たちは愛する人や大切な思い出の品などを失うと深い悲しみに襲われます。殊に子ども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っているために、ささやかな愛情対象であってもそれを失しなうと心の傷口が開いてこの悲しみは一層大きく深いものになります。

○ ですから子どもにロスのある人に、自殺を思わせるそぶりのあることに気付いたならば、特別な注意をしなければなりません。

○ 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が、通常、主治医から処方された治療薬ではなく、覚醒剤や大麻などや、非合法的に入手した睡眠導入剤や安定剤を含みます。

○ 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。そのためアルコールや薬物を合わせて依存物質と呼びます。依存症になった人が依存物質を減量したり止めたりすると、離脱症状、すなわち禁断症状が現れてきます。意識がおかしくなって幻覚や妄想が現れたり、激しい自律神経症状に襲われたりします。離脱症状の恐怖のため、依存物質を止めることができなくなります。

○ 依存のため仕事を失って収入がなくなるだけでなく、依存物質を購入するための金がかかり、時には犯罪に及ぶこともあります。さらに対人関係を失って孤立し、生きる希望までが失われてしまいます。

○ この他にも様々な自殺危険因子があります。そして多数の自殺危険因子について判定して自殺の危険性を測定するための評価尺度があります。皆さんのテキストの別冊に「自殺危険評価尺度」が付けてあります。これには「自己破壊危険評価表 SOS-DR」と「絶望感尺度 SOS-9」という半構造化面接法による尺度が載せてあります。自殺傾向の評価に利用してください。

○ それでは自殺を考えている人と向き合った時にはどのように振る舞えばよいのか考え

てみましょう。親しい人から「死にたい。」といわれたら皆さんはどんな気持ちなるでしょうか？ 次の人が応えてください。（他に数名の人に同じ質問をします。）

○ ありがとう。「死にたい。」と聞かされたら、普通では戸惑ってしまうでしょう。「そんなことは考えないで。」とか「どうしてそんなことを考えるの！」などと言ってしまうかも知れません。

○ しかしそのように言ってしまうと、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くればならない苦しさを拒否されてしまうと、もはや心の叫びは封じられてしまいます。

○ 自殺を考えている人と接することは、本当に大変なことです。ですからその時に皆さんがどう振る舞えばよいのかを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参加しておられる方を5, 6人のグループに分けたいと思います。（5, 6人のグループに分けて机を集めて円陣に座ります。）

○ 各グループに班長と書記を決めてください。（しばらく待ちます。）

○ それでは班長の方は立ってください。この方々が班長です。宜しくお願いします。

○ 次に書記の方が立ってください。この方々が書記です。宜しくお願いします。

○ 自殺を考えている人と向き合う時に、どのようなことに注意をすればよいか、次の人がテキストを読んでください。

### 自殺を考えている人に向合うときの心構え

- 1 自殺についてどこまで考えているのか具体的に聞きます。
- 2 自殺は肯定も否定もせず、自殺を思うに至った心の苦しみに共感します。
- 3 自殺によって解決できる問題と解決できない問題を尋ねます。
- 4 将来の計画や、後に残され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 話の最後に自殺は絶対にしないという約束（口約束であっても）をします。

○ 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を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。話し合いと記録

に 15 分間をとります。記録ができましたら、各グループの班長が発表してください。

(教室を見回りながらグループの質問に教えてください。)

(討議・記録時間が終わりましたら各グループの班長に発表してもらいます。)

○ 今日は自殺について皆さんと考えてみました。自殺対策で最も大きな弊害になることは、自殺を稀なこととして誰もが目を向けなくなることです。命の大切さを思い、自殺を決して起こさせないという覚悟が、一人の自殺を防ぐことになれば、それはかけがえのない成果なのです。

○ 自殺が皆無となる世界は実現できないかも知れませんが、その目標に一步でも近づく様々な努力こそが、人類の幸福を実現することになる力であろうと思います。今日、この授業で学ばれたことを皆さんの日常の智慧として生かされることを願っています。

○ 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いと思いますので、テキストをお持ちください。

(授業終了)

著作者：中村 道彦 制作年：2010年
------------------------