



中高年男性の自殺予防 に取り組む人のための10箇条

10

この10箇条は第2回自殺総合対策企画研修の成果を
もとに自殺予防総合対策センターで作成したものです。

1

こころの健康問題への関心を高めましょう

自殺者の90%以上は亡くなった時に精神疾患相当の状態であり、その内訳は、うつ病、アルコール依存症、統合失調症などでした。うつ病のほかにも、自殺との関連の深いこころの健康問題があることに注意してください。

2

大切にしてきたつながりやささえを理解しましょう

人は多くのつながりやささえ（家族、友人、人生の目標、こころと身体の健康など）によって生かされています。そして、それらを失う体験はとてつらいものです。“その人はこれまで何によって生かされ、そして生きてきたのか”——そのことに思いをめぐらせることで、支援を求めてきた人を理解するようにしましょう。

3

身体の健康問題も大きな苦痛のひとつです

身体の病気による苦痛は、こころの健康を損なうだけでなく自殺の危険性を高めます。中高年になると様々な身体の病気にかかりやすくなります。身体の病気や、そのために生じる様々な苦痛を理解し、支援の手をさしのべましょう。

4

社会的な問題の裏にも、こころの健康問題や支援を必要としている苦痛があります

たとえば多重債務に陥っている場合も、うつ病、躁状態、ギャンブル依存などのこころの健康の問題が、問題の解決を困難にしているかもしれません。表面的な社会・経済的問題だけにとらわれることなく、こころの健康問題を含め、背景にある様々な原因を探り、全体像をとらえて支援しましょう。

5 社会的な問題に対する支援を行っている 相談窓口と連携してください

相談窓口を訪れる人は時として、うつ病、アルコール依存症、統合失調症、ギャンブル依存症などのこころの健康問題をかかえています。適切な支援を行うためには、社会的問題とこころの健康問題の支援・相談窓口がお互いをよく知り、共通するケースから学び、支援の方法を共有する機会をもつことが大切です。

6 日頃の行動の中に支援を求める声があります

自殺のサインには、その人の行動をよく気にかけてあげることによって見つけることができるものがあります。職務・社会生活をうまく遂行できなくなったり、攻撃的・衝動的な行動を繰り返したり、実際に自分を傷つける行動に及ぶときは、その人が支援を求める声をあげているものと考えてください。

7 アルコールは自殺を引き寄せます

アルコールは自殺のリスクを高めます。悩みを抱えたときに、アルコールを飲みながら物を考えるのは危険なことです。酔った頭は投げやりな結論を導き出しやすく、「死にたい」という気持ちと実際の自殺行動までの距離を縮めてしまいます。また、うつ病の治療中は、アルコールを飲まないようにすることが大切です。

8

「底つき」は援助のなかで体験するものです

アルコール依存症などのアディクション問題への支援では、「本人が痛い思いをして自覚しないとダメ」、「底つき体験がないと支援してもムダ」という援助者の思い込みから、「底つき」をさせるという名目のもと、やみくもな「突き放し」が行われることがあります。しかし「突き放し」は、家族を支援し、家族と連携するという、援助者による「底上げ」があって、はじめて効果を発揮するものです。

9

相談・支援は安心できる環境で
ゆっくりすすめましょう

一般に、女性にくらべて男性は相談行動を取ることが少なく、特に中高年男性は相談することが苦手とされています。しかし、相談しないこともまた、これまで培ってきた「生きる工夫」なのかも知れません。初回相談を大切に、話すことを無理強いすることなく、気長に支援をすすめましょう。

10

顔の見える支援ネットワークを築きましょう

個々の支援者や一つの機関だけでできることは限られています。地域にはその問題に対する支援を専門とする人・機関が必ずあります。ネットワークは、お互いの仕事や生活を守るための切実なつながりです。地域の力を信じて、顔の見える、互いに安心できるつながりを育てましょう。





おれ クンヤクンヤ

社会経験の豊富な中高年男性が
自殺しています。

いのちの重さを知らないわけではないのに。

——相談できる人はいますか。

「いきる・ささえる相談窓口」に相談
機関の情報が掲載されています。
[http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/
ikirusasaeru/index.html](http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/ikirusasaeru/index.html)



自殺予防総合対策センター
<http://kiry.ncnp.go.jp/kiry-hp/index.html>