

# 自殺対策の考え方

自殺総合対策大綱「自殺総合対策における基本認識」より改変

## 「自殺」とは…

自殺とは、「自らが自分自身の命を絶つこと」です。また、本人が亡くなることで、家族・友人をはじめ、周囲の人々の心に深い傷を与え、大きな影響を残します。

## 自殺は、その多くが追い込まれた末の死である

自殺は個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、実際には社会的要因など様々な事柄が複雑に関係して心理的に追い詰められた末の死といえます。自殺する人の多くが、直前にはうつ病やアルコール依存症など、心の健康度が低下した状態になっているといわれています。

## 自殺は、減らすことができる社会的な問題である

“自殺は社会の努力で避けることのできる死である”という認識のもと、世界各国で自殺対策が講じられています。経済・労働などの社会的要因については、制度、慣行の見直しや相談・支援体制の整備、心の健康対策などの取組により、自殺を減らす試みが進められています。

## 自殺を考えている人は、何らかのサインを発していることが多い

家族や職場の同僚など身近な人でも、自殺のサインに気づき難い場合もあるので、身近な人以外の方が自殺のサインに気づいて対応することが重要です。

### 自殺のサイン(自殺予防の十箇条)

次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| 1 うつ病の症状に気をつけよう<br>・気分が沈む・自分を責める・仕事の能率が落ちる・決断できない<br>・不眠が続く | 6 職場や家庭でサポートが得られない                |
| 2 原因不明の身体の不調が長引く  | 7 本人にとって価値あるものを失う<br>(職、地位、家族、財産) |
| 3 酒量が増す   | 8 重症の身体の病気にかかる                    |
| 4 安全や健康が保てない  | 9 自殺を口にする                         |
| 5 仕事の負担が急に増える、<br>大きな失敗をする、職を失う                             | 10 自殺未遂におよぶ                       |

自殺総合対策の在り方検討会「総合的な自殺対策の推進に関する提言」より