

宮城産業保健トピックス 4

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。
是非早い段階で専門家に受診させるようにして下さい。

- (1) うつ病の症状に気をつける
- (2) 原因不明の身体の不調が長引く
- (3) 酒量が増す
- (4) 安全や健康が保てない
- (5) 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- (6) 職場や家庭でサポートが得られない
- (7) 本人にとって価値のあるものを失う
- (8) 重症の身体の病気にかかる
- (9) 自殺を口にする
- (10) 自殺未遂に及ぶ

危機介入

部下（同僚）から自殺をほのめかす

相談を受けたら！

自殺した人の多くは、最後の行動を起こす前に自殺の意図を誰かに打ち明けています。これを的確にとらえられるかどうか、自殺予防の第1歩になります。また、誰でも良いから「自殺したい」と打ち明けたのではなく、「この人なら自分の気持ちを受け止めてくれるはずだ」と話してきたことを忘れないようにして下さい。

① 真剣に話を聞く

※ 徹底的に聞き役に徹する。励ましや、なにか助言をしなければとあせる必要はない。また、すぐに相手の気持ちを否定したり、話題をそらさないようにする。

※ 結果的に時間をかけることになる面も重要～衝動的な気持ちを落ち着かせる効果が期待できる

② 解決の援助を行う用意があることを伝える

※ 孤立無援の状態ではないというメッセージを送る

③ 専門家に相談することを勧める

※ 次のような説得は可能である

「自殺を考えるほど悩んでいるのであれば、うつ状態の可能性が高い。うつ状態であれば、休養と治療で治ること、治れば考えも変わるし、職場も復職のときは、配慮してくれるので、今の困難な状況が続くことはない。今やるべきことは専門医を受診することである」

※ 必要に応じて同行する

④ キーパーソン（家族、親族、親友など）と連絡をとる

※ 本人が望まない場合であっても、一言ことわってから連絡を図る

⑤ 産業保健スタッフ等と連携し、複数の人と協力して対応する。

※ 相談を受けた人が、ひとりで抱え込んだり、対応したりしない。

⑥ ひとりにしない

※ 専門家やキーパーソンにつなぐ際にも留意が必要

その場で受診や入院ができなかった場合は、自殺の危険が去るまで誰かが付き添い、本人を一人にしない。

また、「自殺しない」約束をすることも、有効であることが多い。