

自殺に対処する方法

**あなたが存在するだけで価値があり あなたがいることに意味があり
あなたの命はかけがえのないものです。近年、多くの人が自らの命
を絶っていますが、自殺は予防することができます。**

第一に、これだけは知っておいてください。あなたが自分の人生を終わらせたいという思いを抱えて悩んでいるなら、ひとりで苦しまないでください。助けを求めるのは勇気がいることですが、あなたにはその勇気があります。あなたはとても大切な存在で、あなたを必要とする人たちが大勢います。

自殺を考えているあなたに

繰り返しになりますが、あなたはとても大切な人で、この世界に不可欠な存在です。苦しい時は勇気を出して助けを求めてください。あなたはひとりではありません。

つらい時を乗り越えるためのヒント

- 誰かに助けを求めましょう。
- 友人に話してみましょう。どんなに孤独に感じても、この世界にはあなたを必要としている人たちが大勢いて、あなたを助けたいと思っています。誰かに打ち明けることによって、つらい時に支えてもらうことができ、気持ちが楽になることがあります。どう伝えていいかわからないなら、次のようなメッセージを送ってみませんか? 「ひとりでいるのがつらいんだけど、一緒にいてもらえない?」
- 気が紛れることを見つけましょう。1つでも幸せを感じられることを見つけたらそれを続けてください。好きな音楽を聞くことだったり(音楽に癒される人はとても多いです)、可愛い子犬と遊ぶことだったり、何でもよいので、つらい時に頼れることを見つけましょう。

- 専門家に相談しましょう。あなたが人生を終わらせたいと考えているなら、本当につらい思いをされているのだと思います。そもそも人は誰もそんなつらい思いをする必要はないのですから、お気持ちを考えただけで心が痛くなります。自分の感情に向き合い、上手くコントロールできるように、セラピストに相談してケアを受けましょう。
- 安全な場所に身を置きましょう。自分自身に危害を加えてしまいそうだと感じたら、110番するか救急外来に助けを求めましょう。

警告サイン

不安症やうつ病などの心の病が原因で、自殺願望が生じている場合があります。他の病気と同様に心の病にも症状があり、死を考えることは心の病の警告サインです。ですが誤解してはいけないのは、心の病を持つすべての人に自殺願望があるわけではなく、自殺を考えているすべての人が心の病を抱えているわけではありません。

自殺を考えていると、その人の行動パターンや思考に変化が起きることがあります。

自殺の兆候: 自殺を考えている人が口にする言葉

自殺願望がある人は次のような言葉を発する傾向があります。

- もう死にたい
- 将来に希望が持てない
- 生きている意味がない
- 生きていても迷惑をかけるばかり
- 人生に行き詰まりを感じる
- (肉体的または精神的な) 苦痛に耐えられない

自殺の兆候: 自殺を考えている人が取る行動

自殺を積極的に考えている人は、次のような衝動的な行動や無謀な行動に走ることがあります。

- 飲酒量の増加や薬物使用
- オンライン検索などで、自殺する方法を探す
- 一切の活動をやめる
- 家族や友達から離れ、ひとりでいるようになる
- 睡眠時間が極端に長くまたは短くなる
- 周囲に別れを告げる
- 大切なものを人にあげたり、整理する
- 攻撃的になる

自殺の兆候: 自殺を考えている人を襲う感情

自殺を考えている人は、次のような耐え難い感情に悩まされている傾向があります。

- 絶望感
- 不安
- 無関心
- 苛立ち
- 屈辱感
- 動揺
- 怒り
- 倦怠感

自殺のリスク要因:

人の考え方や振る舞いは、周囲の影響を受けるものです。安全圏に逃げ込みたいと思っても、現実にはそう上手くいきません。したがって、外部要因 (人間関係、仕事のストレス、トラウマ等) と内部要因 (感情のコントロールや処理等) の両方が自殺のリスクを高める可能性があります。

1. 内部要因

自殺のリスクを高める可能性のある健康要因 (精神的または身体的) は、次のようなものです。

- うつ病
- 依存症
- 双極性障害
- 統合失調症
- 不安症
- 慢性的な痛み、その他の深刻な健康状態
- 外傷性脳損傷

2. 外部要因

その人が置かれた状況が、自殺のリスクを高める場合があります。状況例:

- 銃や薬物など自殺の道具となるような物が手に入る
- 長時間ストレスにさらされる
- トラウマになるような出来事や生活の大きな変化
- 大切な人、有名人、映画やドラマの登場人物などの自殺

3. 過去の要因

過去に自殺やトラウマの経験があると、自殺のリスクが顕著に高まることがあります。メンタルヘルスの専門家が警告する3つのリスク要因:

- 自殺未遂歴がある
- 家族が自殺した
- 幼少時に児童虐待または育児放棄を受けた、またはトラウマがある

自殺を未然に防ぐために

自殺は未然に防ぐことができます。そのためには あなたの助けが必要です。

人は誰しも問題を抱えています。友人が自殺を考えているなら、それは本人にとってもあなたにとっても堪え難いことです。大切な人と腹を割ってつらい話をするのが、自殺の予防につながる場合があります。2019年のグラミー賞授賞式で、レディー・ガガが「誰か傷ついている人を見たら、目を背けないで」とスピーチをしたように、つらい時こそ共に乗り越えましょう。

対話を始めるヒント

- 耳を傾ける: 映画「ドリームガールズ」でビヨンセが「Listen (聞いて)」と歌ったように、大切なのは良し悪しの判断をせずに相手の話にじっくりと耳を傾け、いつでも話を聞く準備があると相手に伝えることです。
- 何ができるか尋ねる: 会話の主導権を相手に渡してください。寂しい時にそばにいる、医者を探すのを手伝うなど、何かできることがあるか尋ねてみましょう。
- アドバイスをしない: 自らのつらい経験を題材にポッドキャスターとして活動するノラ・マキナニーは、自分にこうすべきと決めつけるのはよくないと話しています。相手に対しても、良し悪しを決めずに話を聞きましょう。何とかしようと無理にアドバイスをすると、自分の話を聞いてくれないと感じさせてしまう恐れがあります。
- 深刻な雰囲気を出しすぎない: 相手はあなたの友人で、堅苦しい面接ではありません。コーヒーでも入れて、勉強会やNetflix鑑賞会を口実に誘ってみましょう。心配していると伝えつつ、話しやすい雰囲気を作って誘ってみてください。
- 相手のペースに合わせる: 相手に話す準備ができていない時は、準備ができた時にいつでも話してほしいと伝えましょう。
- 苦しい時は助けを求めるよう勧めてください。

どんなに苦しくても 救いは必ずあります。人は誰もが支え合って生きていて、あなたは決してひとりではないのだから。