

こころといのちの講演会 質疑応答（主なものを抜粋）

日時：平成29年3月8日（水曜日）

場所：東京都庁第一本庁舎5階 大会議場

★質問★

- ① 若者が「死にたい」ということについて、わからないことや講師の方にお聞きになりたいこと
- ② その他のことで、お聞きになりたいこと

質問番号	質問	回答
1	「死にたい」と口にしなくても、希死念慮を持っているかどうかを見ぬくサインや注意点があれば、教えてください。 また、一見普通に過ごしているように見える人でも、「死にたい」と思っている人はいるかと思いますが、一人の人間として、そういう人へのアプローチはできるのでしょうか。	希死念慮を持っているかどうかは本人に「きく」以外わかりません。「死にたい」と直接的に言わない場合でも、少しでも気になったらこちらからきいてみるのがよいと思います。（例えば絶望的な気持ちや孤独な気持ちを口走っている等） 死にたい気持ちをきいたり、自殺の準備計画をきくことで、自殺を促進することはないので聞いてみてください。 「死にたい」に限らず、悩んでいるかどうかは日々の「変化」に気づいて声をかけること（かけ合う）が大切なのではないかと思います。
2	① 助けを求めるのに、ネットしか頼れないという状況は、一層の孤立化を生むと思いますが、解決方法はあるのでしょうか。	携帯（インターネット）は現代の若者にとって不可欠なコミュニケーションツールで、多くの若者にとってネットとリアルは完全に分離した世界ではないかもしれません。ネットでコミュニケーションすることが必ずしも孤立化を生んでいるわけではないかと思えます。むしろインターネットを積極的に利用してつらい気持ちを抱えている若者に近づいていくこと（アウトリーチ）が重要かと思えます。 ネット上で死にたい気持ちを誰かに打ち明けて受け入れられた経験があったからこそ、リアルの世界で助けを求められた、という場合も多くあると思います。
3	若者が「死にたい」に追い込まれる要因として、生まれ育った環境以外に何があるのでしょうか。	誰もが自殺に追い込まれる場合がある、要因は一つではなく複数ある、というのが前提だと思いますが、特に10代の若者ですと、学校や家庭がなど主な場ですから、そこに居場所がなければ「死にたい」と思う事も多いのかと感じています。
4	希死念慮を持った人からの相談を受ける際、自分自身のメンタルコントロールをどのようにすればよいでしょうか。	一番重要なことは、支援者も一人で抱え込まないことです。あなた自身がつらいなら誰かに相談しましょう。（対人支援職でも、自殺の相談には激しく心を動かされ、支援者自身も心理的に追い込まれる場合もあります。一人ではなく、チームで対応が基本的な考えとなっています）
5	② 希死念慮を持つ本人が、カウンセリングや治療を嫌がったり拒否したりする場合は、どう対応すればよいのでしょうか。	「死にたい」気持ちと「生きたい」気持ちの間で揺れ動いている（アンビバレント）わけですから、専門家への相談などに拒否的な気持ちになるのは自然とも言えます。そういった心理状態にあることを理解し、粘り強くかかわっていく姿勢が大切です。 具体的にできることとして、本人にとって専門家・相談機関等に相談すること、しないことのメリット・デメリットを整理します。相談することに様々な心理的・物理的コストが生じているでしょうから、そのコストを低減するサポートをすることも大切な行動です。例えば医療機関と一緒に探す、行き方を情報提供する。（可能であれば）同席するなど一つのサポート方法です。何をサポートしてほしいかも人によって異なるので、こちらの考えだけで強引にすすめず、本人にききながら一緒に考えて行動することが大切です。
6	自殺未遂によって病院に運ばれた人は、退院した後に、再び自殺を計画するものなのでしょうか。また、その場合、周りの人はどうすればよいのでしょうか。	自殺未遂して、退院した後に再び自殺を計画する人も中にはいます。人によって異なるので本人にきかないとわかりません。もしあなたが、自殺の計画をしているんじゃないかと感じたら、率直にきいてみてください。死にたい気持ちがあると、孤独な気持ちになることも少なくありません。困ったことがあればいつでも相談してね」と、伝える事も大切かと思えます。なお、医療者は自殺未遂者の自殺念慮の確認に「CASEアプローチ」、アセスメントに「自殺の対人関係理論」などを参考にするとよいと思います。