

「死にたい」の声に 支援者ができること

精神保健福祉士・社会福祉士・公認心理師

藪田 尚二郎





「死にたい」とだれかに告げること
は「死にたいくらいつらい」
ということでもあり、

「もしもこのつらさを少しでも
やわらげることができるならば、
本当は生きたい」という意味で
ある

「死にたい」の真意

【自死が最大の目的だとすると…】

- ・ 誰かに「死にたい」気持ちを話すことは止められたり、怒られる可能性が高い
- ・ 相談窓口で話して「自死を肯定し背中を押してもらえない」ことは容易にわかる
- ・ 家族や親族に連絡されると、監視される可能性がある
- ・ 警察に連絡され保護される可能性もある

⇒ 自死を口にすると、それは阻止されたり

否定される要因にしかない

【「助かりたい」と「助かりたくない」の間を絶えず揺れている事実】

- ・ 「自殺既遂者の半数以上が自殺直前にプライマリケア医を受診している」
(フィンランドの心理学的剖検研究)
- ・ 過量服薬の行為直前に予告をした患者は「つらい気持ちを忘れたいなどの理由」で過量服薬した患者よりも、「自殺の意図から」過量服薬した患者のほうがはるかに多い。
(松本ら. 精神医学. 2013)

支援する方に覚えておいてもらいたいポイント

道に佇み悩んでいる状態



気持ちが揺れ動いている状態



- ・「死にたい」≠「死にます」
- ・「生きたい」気持ちと「死にたい」気持ちの間を揺れ動き、誰かに助けを求めている
- ・支援することにより、「生きたい」気持ちを支えることはできる

ただし、100%自死を防げる
方法がないことも知っておく

- ・「精神科病院への入院が自殺を減らすというエビデンスがはなく、自殺は、他のいかなる施設よりも精神科病棟と刑務所で起きている」

(Chiles・Strosahl 2005)

仕方のない自死もある
覚悟を決めることも大事





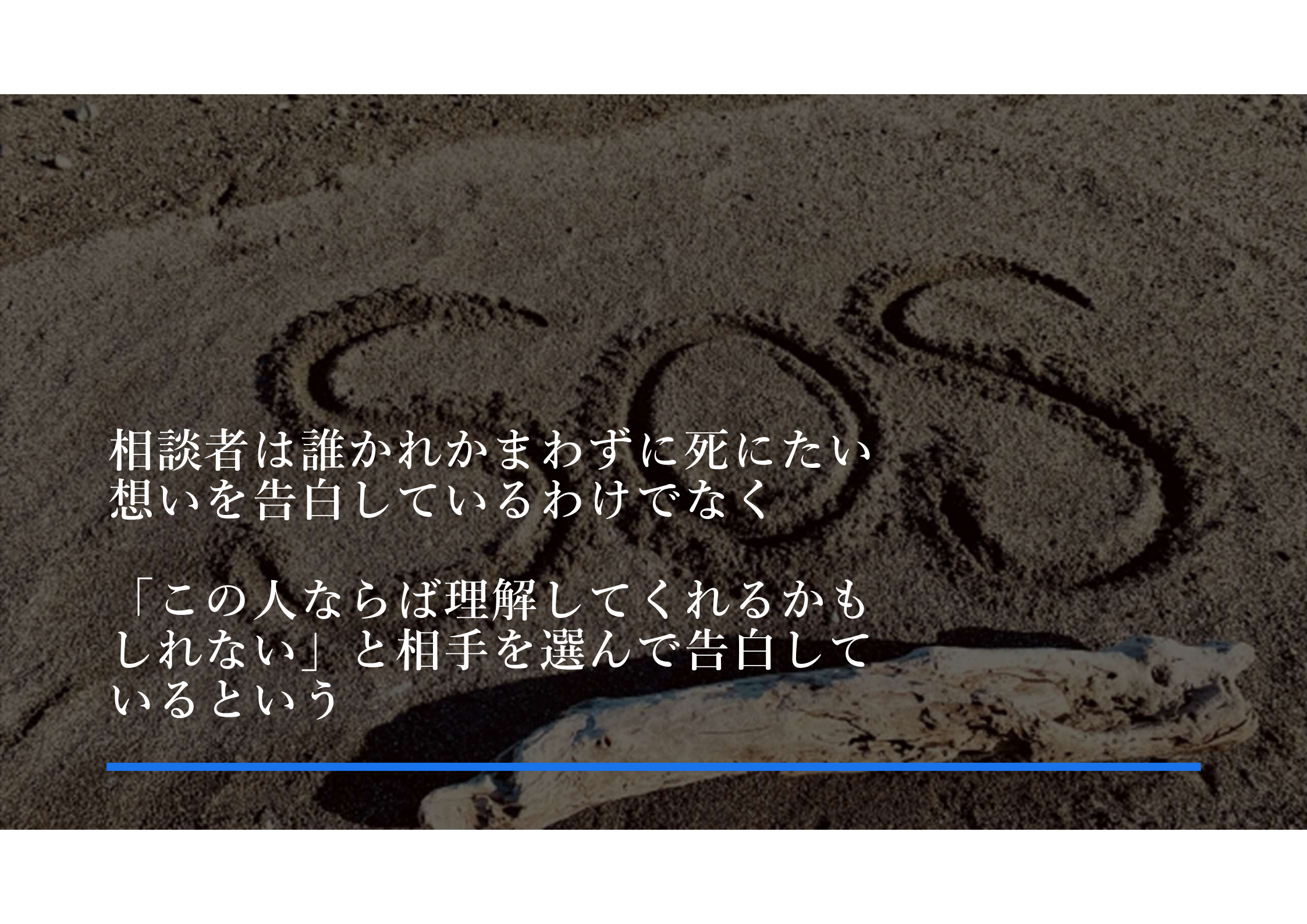
支援者が誤解しがちな、 “最後のひとしずく”

「死にたい」気持ちにたどりつくまでには、複数の要因と それに付随する多くの出来事やきっかけが存在している

「死にたい」と思う人の気持ちをグラスに例えると、いっぱいに溜まったストレスを表面張力の力で何とか耐えている状態

自死を実行するということは、そのグラスに溜まっているストレスがあふれてしまった状態といえる

人は自死の原因を“最後のひとしずく”と考えがちだが、
それはきっかけであるかもしれないが、直接の原因ではない
ため、必要以上にプレッシャーを感じないようにする



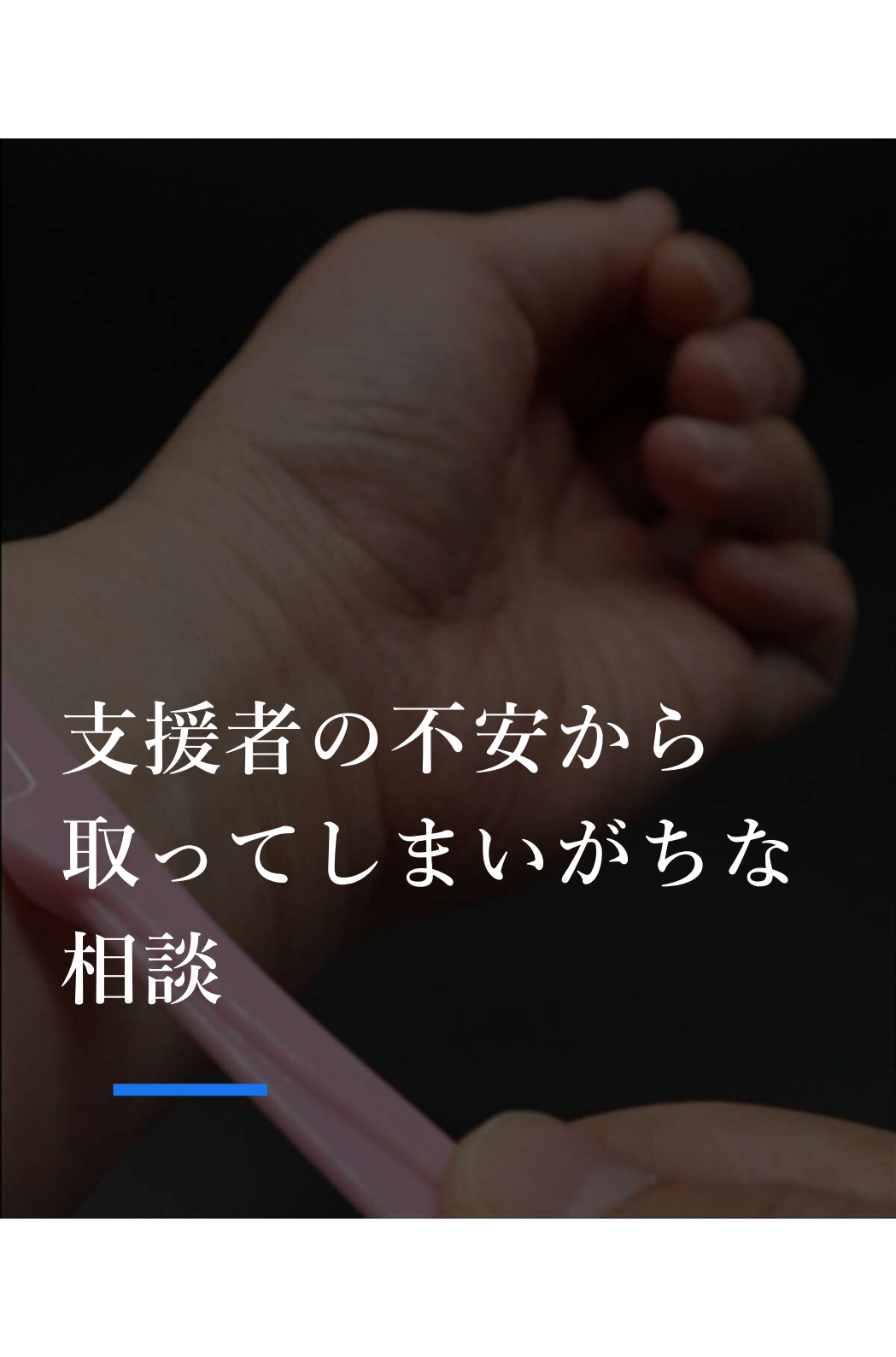
相談者は誰かれかまわずに死にたい
想いを告白しているわけではなく

「この人ならば理解してくれるかも
しれない」と相手を選んで告白して
いるという

「死にたい」と
告白してくれた時

HELP





支援者の不安から 取ってしまいがちな 相談

当たり障りない
内容に終始

死にたいという
気持ちにほとんど
触れない

死にたい気持ちを
一応、聴くが
深入りしない

慌ててしまい、
肝心なことが
聴けない

専門外だから、
専門の所を紹介すると
投げてしまう

必要以上に
寄り添ってしまい、
長時間聴いてしまう

つなぎ先がなく相談
員の不安で相談を
終わりにできない

守秘義務に悩み、
主治医や家族に話し
た方がいいのか悩む



支援者に起こる 反応

私の言葉がきっかけで死んだらどうしよう

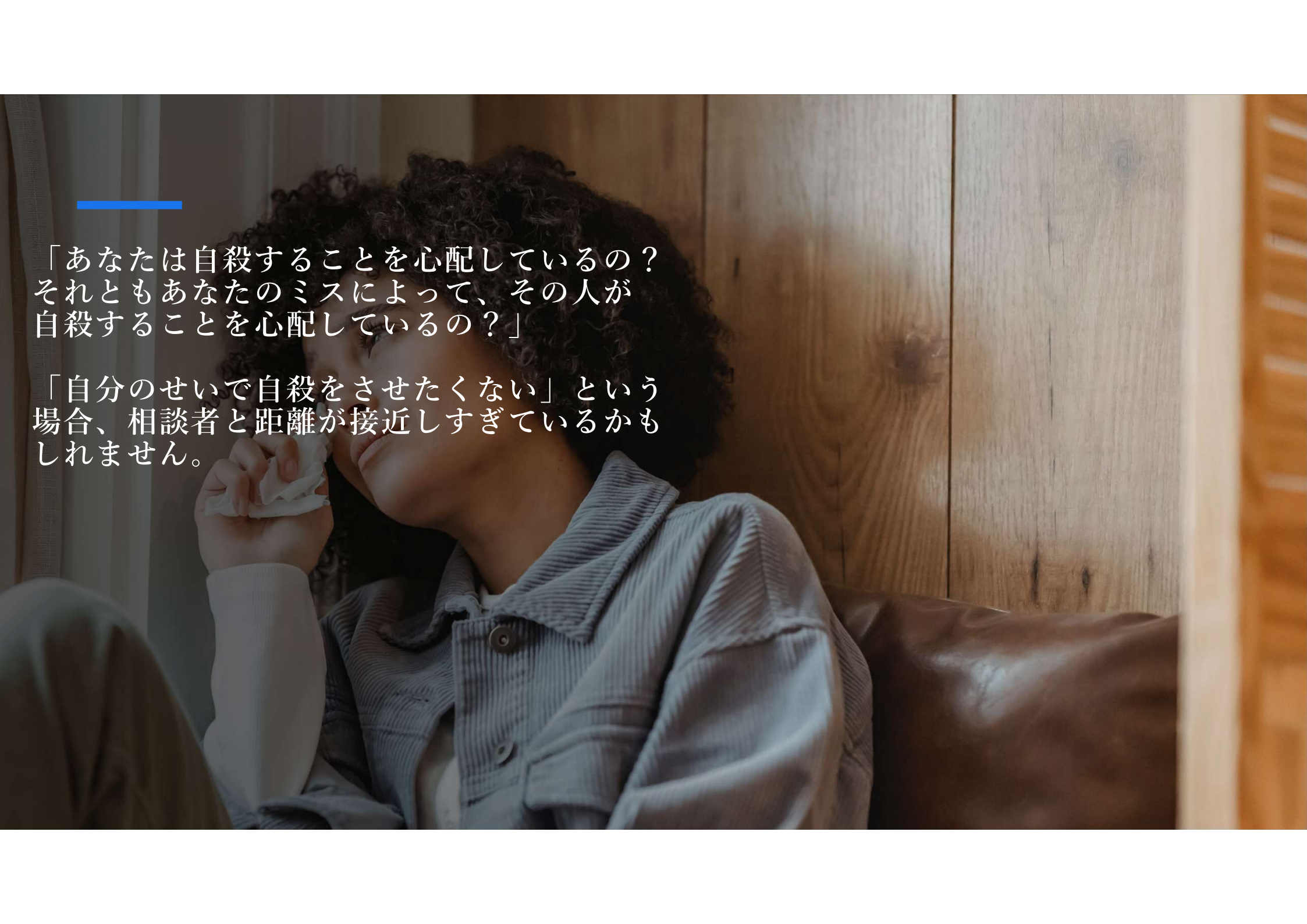
これで死んだら、私の責任になるの！？

そんな人に何を聴けばいいの…
深く聴くのが怖い…

どうやって相談を終結させよう…

専門外だから精神科に繋がなくっちゃ

そんなに簡単に死にたいって言って、私の方が辛いよ



「あなたは自殺することを心配しているの？
それともあなたのミスによって、その人が
自殺することを心配しているの？」

「自分のせいで自殺をさせたくない」という
場合、相談者と距離が接近しすぎているかも
しれません。

もし、あなたが
「死にたい」くらいに
辛い気持ちを抱えていて
やっと打ち明けられたら
...

⇒その相手にどう対応
してもらいたいですか？



あなたが辛い気持ちを打ち明けることができた相手に
—— どう対応してもらいたいのか書き出してみましょう

A large, empty rounded rectangle with a dark blue border, intended for writing. The rectangle is centered on the page and occupies most of the lower half of the image. It has a smooth, rounded top and bottom, and a consistent dark blue outline.

こんなことが思い浮かばなかったでしょうか？

- 辛い気持ちを受けとめてほしい
- とにかく寄り添って、話を聴いてほしい
- 「辛かったね」「大変だったね」と気持ちをわかってほしい、慰めてほしい
- 「辛い中、必死に耐えてきたんですね」「今日までがんばってこられたんですね」と今までの努力を認めてほしい
- ただ、ただ傍にいてほしい
- 一緒に解決の道を探してほしい
- 手を差し伸べてほしい



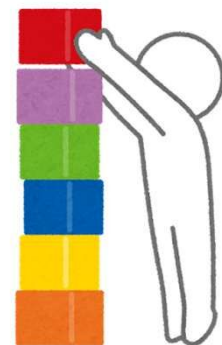


「死にたい」への相談対応の第一歩

それは、落ち着いて、相手の気持ちに寄り添うこと



「死にたい」への相談対応が上手くいかない一つの原因



相手の気持ちに寄り添う
段階を省いてしまう、
または十分に寄り添う時間
が取れない

気持ちを受け止めること
よりも、自殺を防ぐことを
目的、優先とした相談に
なってしまう

結果的に精神科医療や専門
機関につなぐことが見えて
しまう相談になってしまう



自殺を
防ぐ相談

抱える
問題の相談

気持ちに寄り添う



支援のグラデーション

寄り添う（相談者を支持する）支援

問題解決への支援

「死にたい」の声
にどう対応するか



死にたいと訴える人への対応

死にたい気持ちを抱える人の心理状態を
溺れた人に例えると…

溺れている人にいきなり左に泳げとか、もっと平泳ぎの
ように使えといっても耳には入らないし、対応できない

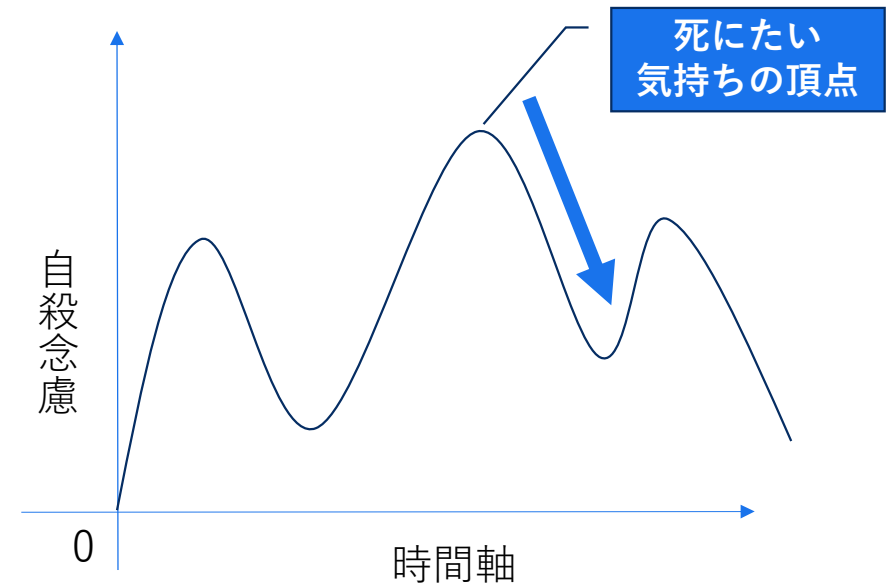
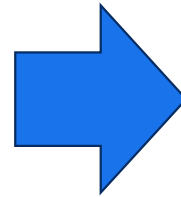
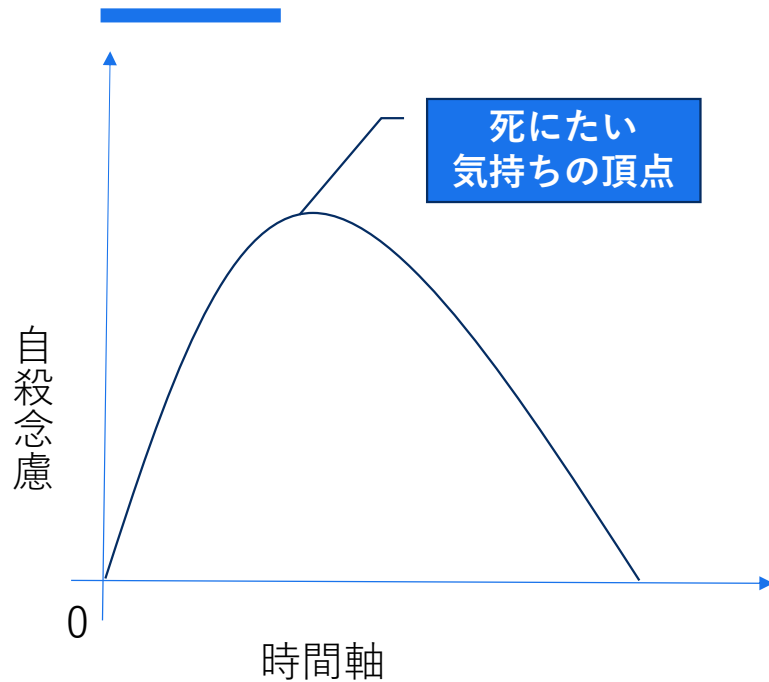
助けを求めるだけで精一杯で必死にもがいているので、
できない助言は余計に事態を悪化させる

「とりあえず、なにもしないで、力を抜いて水に浮く」
ことをサポートするのが第一段階

第一段階が出来て初めて、一番近い岸を示し、
そこに向かって泳ぐ指示をする



「死にたい」気持ちへのアプローチ



「死にたい」気持ちへのアプローチは、頂点の死にたい気持ちを0に（死にたくなる）することを目的としない。

「死にたい」気持ちには波があり、相談で一時的に波を下げ、時間を作る。
時間を確保しながら、問題解決を探り、また、希死念慮が高まれば波を下げるアプローチを繰り返す。

「死にたい」 想いの裏にあるパンドラの箱

死にたいくらい
辛いんです…



「（自殺について質問されることで）むしろ患者は安心することが多い。
質問されることによって、これまで必死に秘密にしていたことや個人的な恥や屈辱
の体験に終止符が打たれる」 Chiles・Strosahl（2005）

???

- ・何が出てくるかわからないから不安・怖い
- ・箱を開けて扱えないくらいなら、開けずに帰ってもらった方がいいのでは…
- ・「死にたい」に触れて、結果的に背中を押す形になったらどうしよう…

が出たら

「死にたい」の相談の大前提

【怒りの反応】

誰も理解してくれない！
私の気持ちはわからない！

【嘆きの反応（感情）】

もうダメ！苦しい！
わかって！！

【諦めの反応】

もう生きていけない
終わりにしたい

【悲しみの反応】

涙が止まらない
周囲に申し訳ない

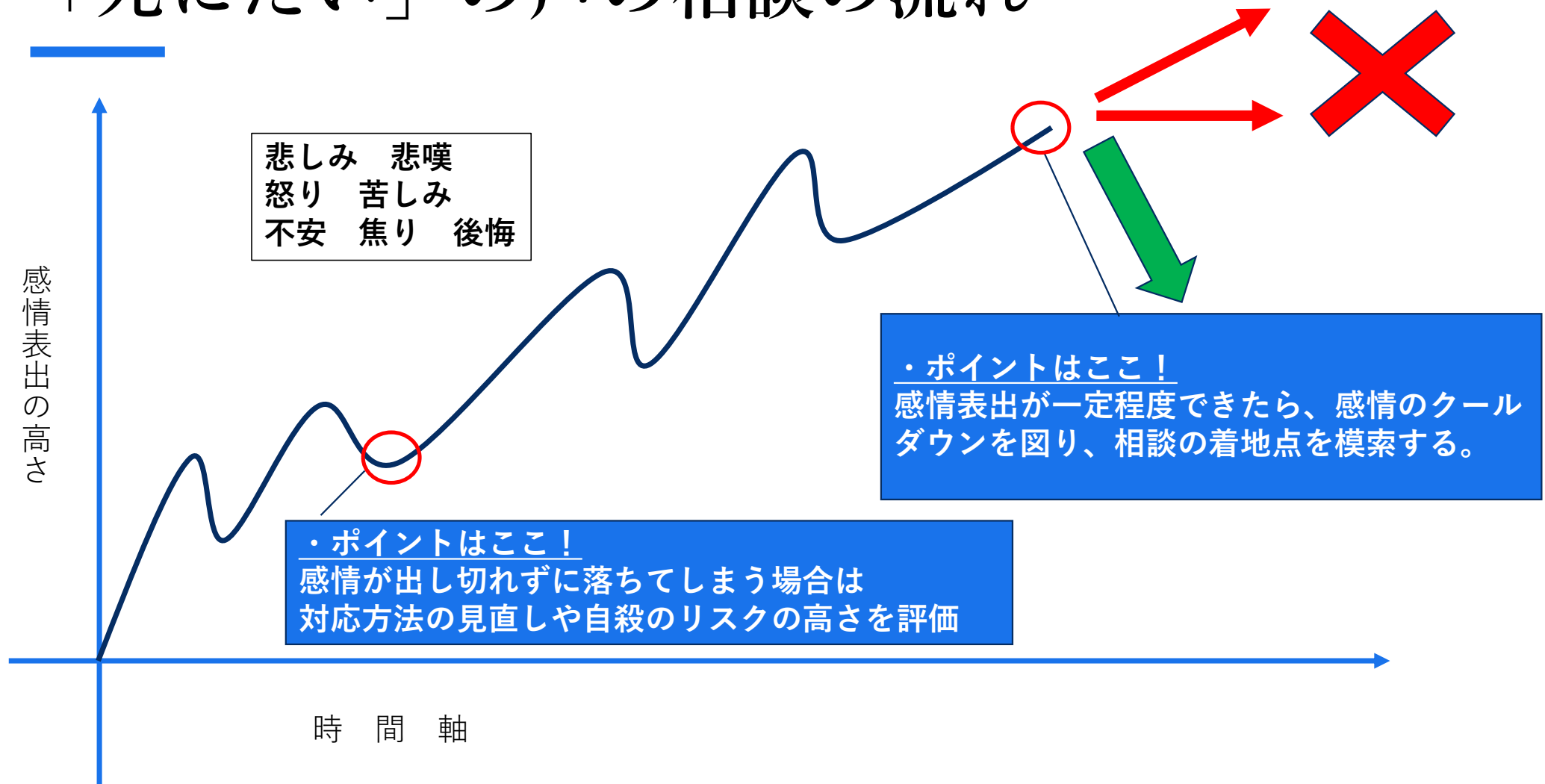
【自責的の反応】

弱い自分が情けない



相談者から出てきた「感情」や「反応」は元々、持ち合わせているもの
感情表出や反応が相談の場では出せていることは良い反応と捉える

「死にたい」の声の相談の流れ





「死にたい」 想い＝今日、明日、自死を実行する決意ではない

決意から行動までには距離がある



仕事を辞めてやる



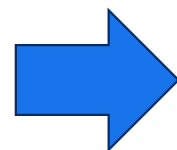
もう離婚だ！



人生のリセット

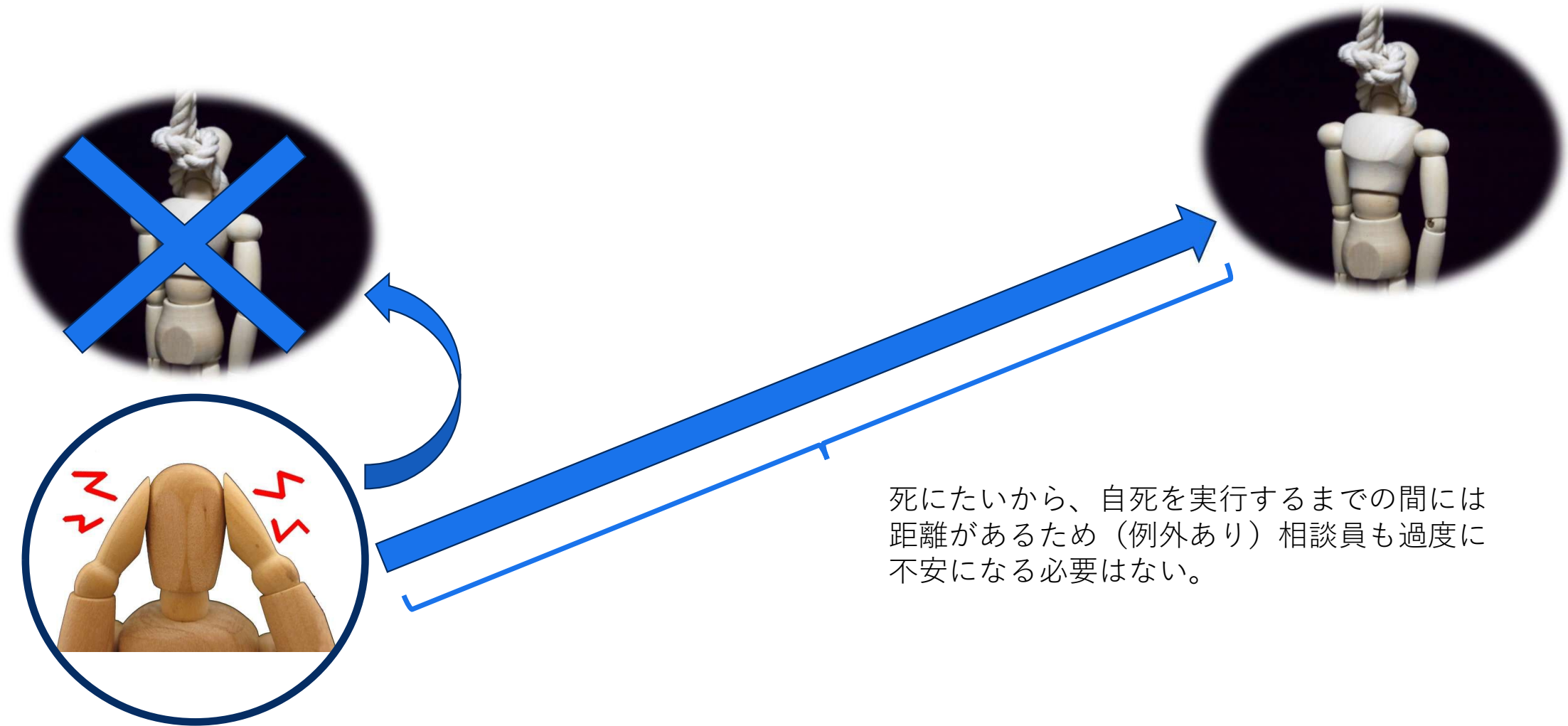


日々、考えたり、決意はするが
実行されないことは非常に多い



考え＝行動ではない

「死にたい＝即、自死」という考えが不安の根源



本人も意図せず自死が既遂なる場合がある

- 自傷を繰り返す者の55%～75%は怒りや絶望感といった感情的苦痛を独力で緩和する目的からその行為におよんでいる
(Matsumoto et al,2004;Walsh,2005;Hawton et al2006)
- ➡自傷には一種の「鎮痛効果」があると言われており、実際に患者の多くは「切るとホッとして安堵する」「切るとスーッとして気持ちがいい」「生きるために切っている」と話す
- 過量服薬（オーバードーズ）には「つらい気持ちから解放されたかった」「このつらい時間を早くやり過ごしたい」といった目的があることが明らかになっている。
- ➡過量服薬は自死以外の意図から行われても「非致死性の予測」が難しい。また、過量服薬により薬物による酩酊が脱抑制状態や衝動性の亢進をもたらす中で首吊りや飛び降りなどの致死的行为に結びつく可能性がある。



「死にたい」想いの
アセスメント

「死にたい」の背景を —— 探るポイント



- うつ病の症状（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断ができない、不眠が続く）がある
- 原因不明の身体の不調が長引く
- 酒量が増す
- 投げやりな態度（危険な運転・失踪・治療拒否）が目立ち、安全や健康が保てない
- 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 職場や家庭でサポートが得られない、孤立している
- 本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産）を失う
- 重症の身体の病気にかかる
- 経済的な問題（借金・困窮・相続問題）
- 自殺未遂・自傷行為におよぶ

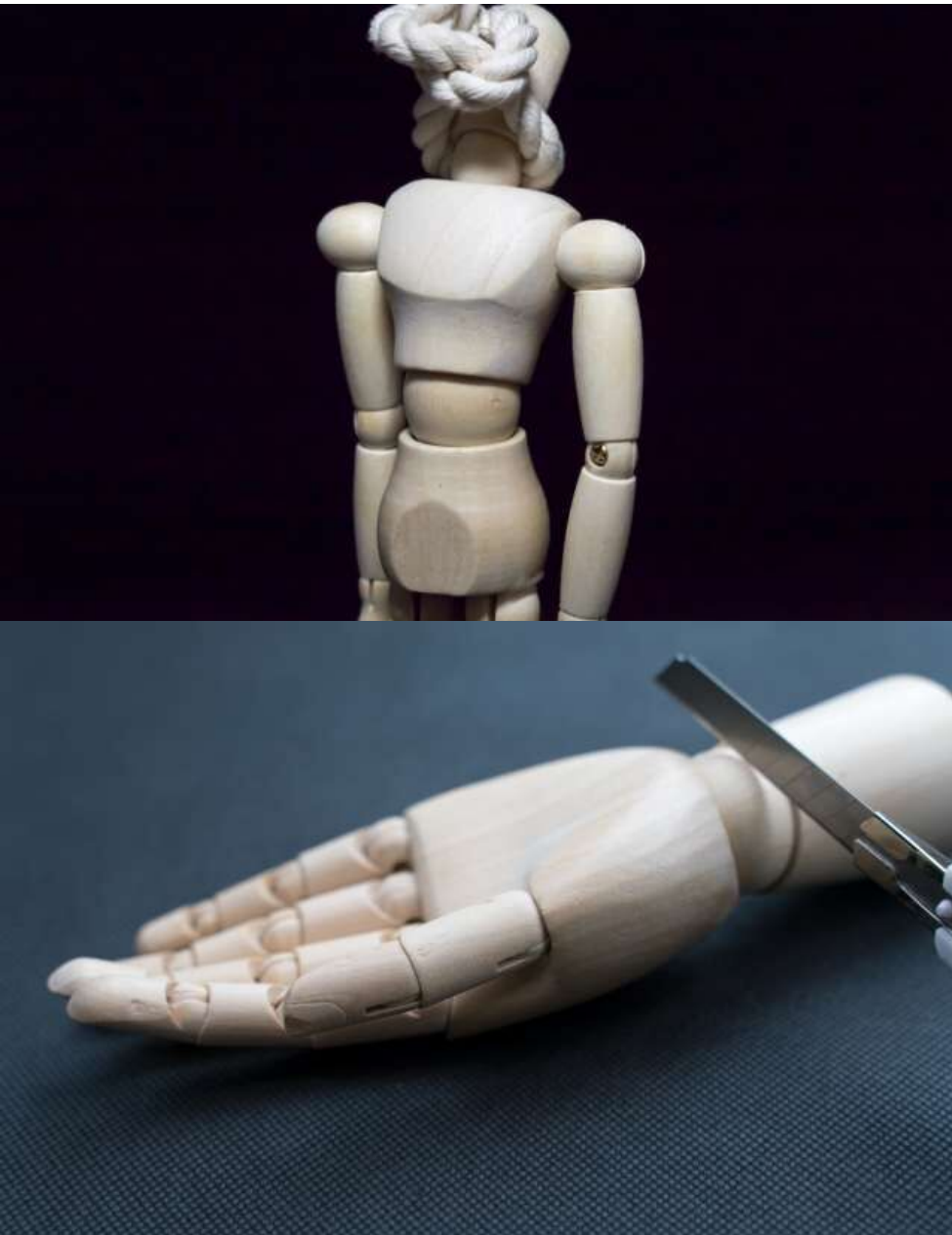
アルコールのアセスメントを忘れない



- 自死した死体からのアルコール検出率は50%
- 自死者の少なくとも20～30%はその直前に物質関連障害にり患
- 週250 g 以上（ビール500m l が20 g）の大量飲酒が15年後の自殺死亡リスクを3倍高める
- アルコール乱用・依存へのり患は将来における自殺のリスクを60～120倍に高める



- アルコールの飲酒状況については、お酒の種類、量、頻度、その影響などの情報を本人はもとより、可能であれば客観的な情報も重要になるため家族などから必ず聴取するようにする。
- アルコールの摂取量が多かったり、依存症等の疾患を抱えているようであれば、自殺のリスクを高めに評価する。



忘れがちな視点

・ 自傷行為をしてしまったという告白に対して、
傷やケガを確認せずに、言葉のみで終わらせてしまう
支援者は非常に多い

・ リストカットの傷の深さや首を絞めたという痣、内出血
跡、壁などに頭を打ち付けた傷などは自傷行為のリスクの
評価、ひいては自死のリスクの評価へもつながる



・ **傷やケガの確認は重要な視点になるため、最大限の配慮
をしながら確認をする。なお、相談者から拒否をされた
場合は、無理に確認を実施しようとしなくていいことが大切**

「もし差し支えなければ、傷を拝見してもいいですか？」

「とても心配なので、傷口を確認しても大丈夫ですか？」

「死にたい」の声のレベル感を把握する



●今すぐにでも死にたい
[自死の方法、決行日が決定し
準備している]

レベル感を把握することは
緊急性の評価につながる



各フェーズによって対応の
優先度が変わることを把握する

●漠然と死にたいと感じる
[自死の方法など決まっていない]

「死にたい」のレベル感を評価するために確認すること

自死の準備をしているか

- 自死にむけて首吊りの縄や練炭を購入、準備したり、遺書を書いたり、身辺整理（辞職や離婚、持ち物の整理等）の確認をする。
- ➡「死ぬための準備として、実際に道具を購入したり、遺書を書いたりしていますか？」
- 「辞職や離婚、持ち物の整

自死のための場所や日にちを検討しているか

- 自死するための場所（首吊り：自宅／飛び降り：マンションなど）や実行する日（誕生日や大切な人の命日等）を決めているか確認をする。
- ➡「死ぬための場所や死ぬ日を決めていたりしますか？」

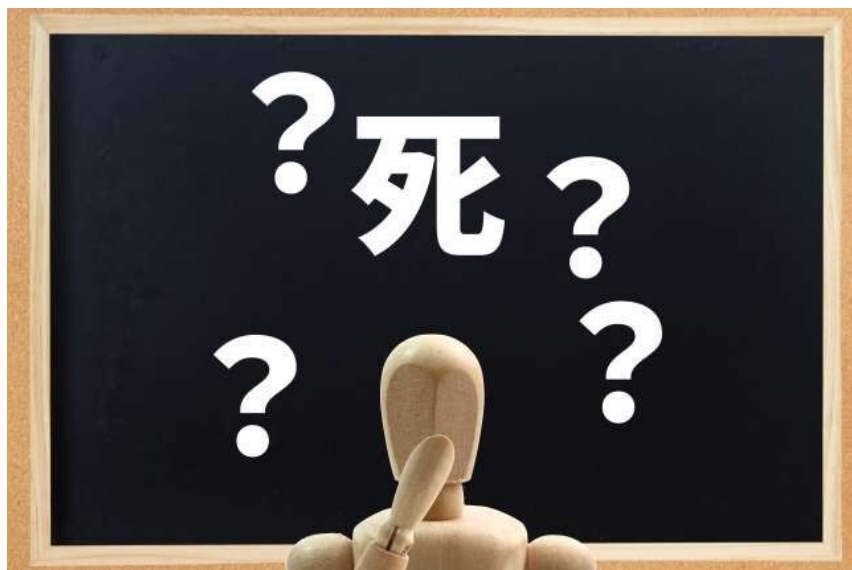
自死の方法について検討しているか

- 自死のための方法（首吊り、飛び降り等）を検討しているかを確認するとともに、なぜ、その手法を考えているかを確認する。
- ➡「具体的に死ぬ方法を考えたり、決めていたりしますか？」
- 「もしくは調べたりしてますか？」

「死にたい」気持ちの頻度

- 「死にたい」気持ちがずっと続いているのか、時々あるのか、まれにあるのか等その頻度を確認する。
- ➡「死にたい想いはどれくらいの頻度でありますか？」
- 「週に何日くらいありますか？」
- 「どんな時にでてきますか？」

「別の方の死にたいという相談で、死ぬ方法や場所、日にちを決めていたり、準備をしているというお話もよく聴くので、少し突っ込んだ内容をお聴きしても大丈夫ですか？」



レベル感に応じた対応

レベル 4

- 自死の方法や場所、日程が決まっていて、そのための準備（遺書や身辺整理等）をしている
- →緊急性が最も高いため、親族と連携し、医療機関や警察等のつなぎを実施し命を守る支援が必要

レベル 3

- 死にたい想いが頻回に沸き上がり、死ぬ方法をネットで調べたりして具体的に方法を考えている
- →緊急性が高いため、支援機関や親族と連携し、早急に自殺念慮及び原因となっている問題へのアプローチを実施

レベル 2

- 死にたい想いが時々沸いてきており、漠然と死ぬ方法や場所を考えている
- →緊急性が上がっているため、評価が重要。気持ちに寄り添い支援機関や親族との連携を検討。突発的な自死に注意する

レベル 1

- 死にたい想いを漠然と持っているが、頻回に考える訳でなく、具体的な自死の方法等までは考えてない
- →緊急性は高くないため、気持ちに寄り添いながら問題を整理していく。



自死を遠ざけるために支援者にできること



「死にたい」への告白に対する基本姿勢

告白に感謝する

- 「死にたい」という言葉が出てきた場合、訴えを軽視しないで真剣に向き合い、共感と支持、思いやり、そして可能であれば支援約束する姿勢が伝わるようにすることが大事

「自殺はいけない」はいけない

- 「自殺はいけない」と決めつけられた時点で、相談者は正直に死にたい気持ちを語ることができなくなる。そうすると自殺のリスクと評価が困難となる

「聴くこと」と「質問すること」

- まずは聴くことで、相談者の言うことがたとえ妥当なものでないとしても、相手の言い分に耳を傾けることが重要である。
- 質問することにより、死にたいの背景にある問題—健康問題や家庭問題、あるいは経済・生活問題などを明らかにする。

肯定的フィードバック

- 辛い中でも、相談に来てくれたこと、死にたい気持ちを勇気をもって話してくれたこと、問題について話してくれていることなど、どんな小さな出来事でもできていることを伝える。

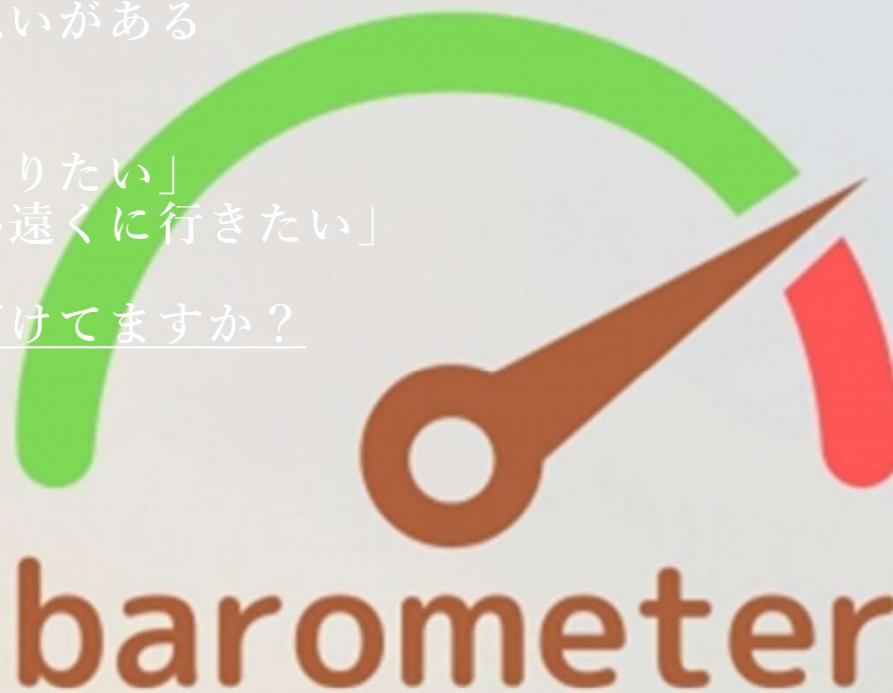
自死のリスク評価

- 「死にたい」のレベルにも多くの段階があり、緊急性や深刻さには差がある。そのため、現在の相談者の「死にたい」がどの段階にあるかを評価することは非常に重要となる。

「死にたい」と言葉にならない思いがある

「消えてしまいたい」「いなくなりたい」
「すべてが嫌になった」「どこか遠くに行きたい」

その言葉の奥にある思いに気づけてますか？





苦しみへの対応 について

苦しさを分析しない

- すでに当事者は自分の苦しみの原因をあれこれと考え尽くしています。周囲の人も原因があるからその死にたい気持ちがあると考えがちです。自分の苦しさを何かの原因にして理解しようとするのは、自然なことであり、リハビリ期の最後の方では意味があることもあります。

ところが落ち込み期の今、それをやってしまうと、その原因が変えられないものだと、今の状態から脱出しようという意欲が低下します。

苦しみをわかってあげる(一緒に困ってあげる)

- 相談員が一緒に困っている姿は「自分でも対処できないほど苦しい状態なのだな」と思っていることを伝えてくれます。その困った姿を見て(聞き)相談者はようやく自分の苦境をわかってもらえたと感じます。



SUPPORT



自死を遠ざける 防御因子を探す

心身の健康

- ・心身ともに健康であること

安定した社会生活

- ・良好な家族・対人関係、充実した生活、経済状況、地域のつながりがあること

支援の存在

- ・本人の支援をしてくれる人がいたり、支援組織があること

利用可能な社会制度

- ・社会制度や法律的な対応など本人が利用できる制度があること

医療や福祉などのサービス

- ・医療や福祉サービスを活用していること

適切な対処行動

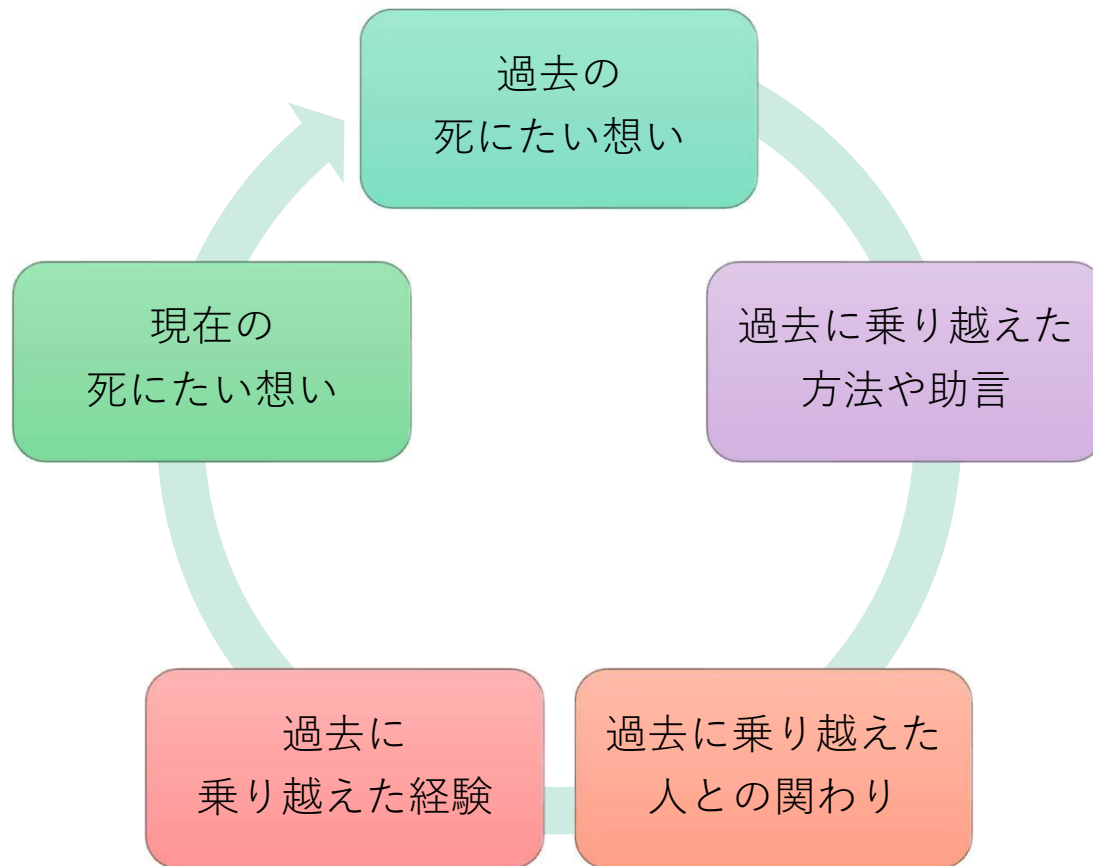
- ・信頼できる人に相談する

周囲の理解

- ・本人を理解する人がいることや偏見をもって扱われないなど

リサイクル法

- 現在、「死にたい思い」を抱えている人は、過去にもその思いを抱えていた可能性が大きい。過去の死にたい思いを乗り越えることができた方法や助言、人との関わり、経験は現在の「死にたい思い」にも大いに活用できる可能性が高い。



過去に「死にたい」思いがあった方には次の質問をする。

「過去、死にたくなってしまった時、どのように乗り越えられたんですか？」

「過去、死にたい思いを乗り越えるのにどのような方法が役に立ちました？」

「過去、死にたい思いを乗り越えた時にどんな人との関わりや助言が役に立ちましたか？」



現在の死にたい思いに有効なものがあるか確認をする。

死なない約束について



- 死なない約束とは、相談者と援助者の間で次回の面接までは死なないという約束を取り交わすもの
 - 大切なポイントは、継続して相談者にかかわる援助者との間で効果があると言われており、単発の関わりや次回以降、支援する予定のない援助者との間では効果がないと言われている。
 - ●「次回の面接までで良いので、私と死なない約束をしてくれませんか？その先のことは、また、次回の面接で話しましょう。」
 - ●「あなたに生きてほしいです。だから次回の面接に必ず来てください。そのために、次回の面接までは生きているということを約束してくれませんか？」
- ➔ 最初からスムーズにいかない場合もあるが、粘り強く伝えることで最終的に同意してくれる方も少なくない。



網の目・ネットワークで支える

- ひとつの支援機関で「死にたい」の想いを支えることには困難さが伴うし、突発的な自死を防ぎにくい傾向がある
- 複数の支援機関や家族、知人等の人的資源とつながり網の目上のネットワークの中で支えることが望ましい。
ネットワークを構築するポイントは、相談者とこれまでの関わりのある、もしくは関りがあった機関や人と繋ぐこと、そして繋ぎ直すことである。
- 注意点としてやみくもに支援者を増やすことは意味がない。相談機関の不安から、新たに専門機関を支援チームに入れる動きをよく見るが、急造のチームは逆に足並みを乱す結果になることが多い。
- 専門機関を活用するのであれば、事例へのスーパーバイズやコンサルテーションを入口に打診すること。

自死のリスクが高い時には守秘義務の原則は適用しない

- 自殺念慮が強い方や自殺未遂者の援助において守秘義務の原則は適用しない
- 相談者自身が「このことは家族に言わないでください」と訴えた場合にも「あなたを守るためにそれが必要である」ことを粘り強く説明する
- なぜなら、もし家族と連絡をとらないまま対応し、その後、まもなく自殺既遂もしくは再企図した場合、訴訟のリスクが高くなるため
- 一方で、相談者の意向を無視して家族に連絡を取ることで、相談者との関係が壊れてしまうリスクもある。そこで、相談者が家族への連絡を拒んだ際には、次の質問を試みる。

「もしも、あなたの家族がこのことを知ったらどんな反応を示すと思いますか？」



支援者のセルフ ケアについて



支援者が陥りやすい罠

死にたい
想い

●相談者は…

- ・私に不安を与える
- ・命の責任を押し付ける
- ・がんばっても、何も変わらない
- ・全然、良くならない

私を誰も助けてくれない！！

不安感

自責感

無力感

疲労感

相談者は私を苦しめる存在



- ・相談者を嫌いになってしまう
- ・相談が億劫になってしまう
- ・死にたい相談に嫌悪感を覚える



支援者のセルフケア

- 自身の疲労について意識すること、きちんと休養を取ること
- つらいと感じた時は、相談者から離れること
- 一人で支えようとせず、職場の同僚や地域の支援者などネットワークを活用すること
- 職場の仲間、家族、友人に頼り、泣き言や辛さを明かし、話を聴いてもらう
- 自身の時間、楽しむ時間を大事にする、意図的に作る