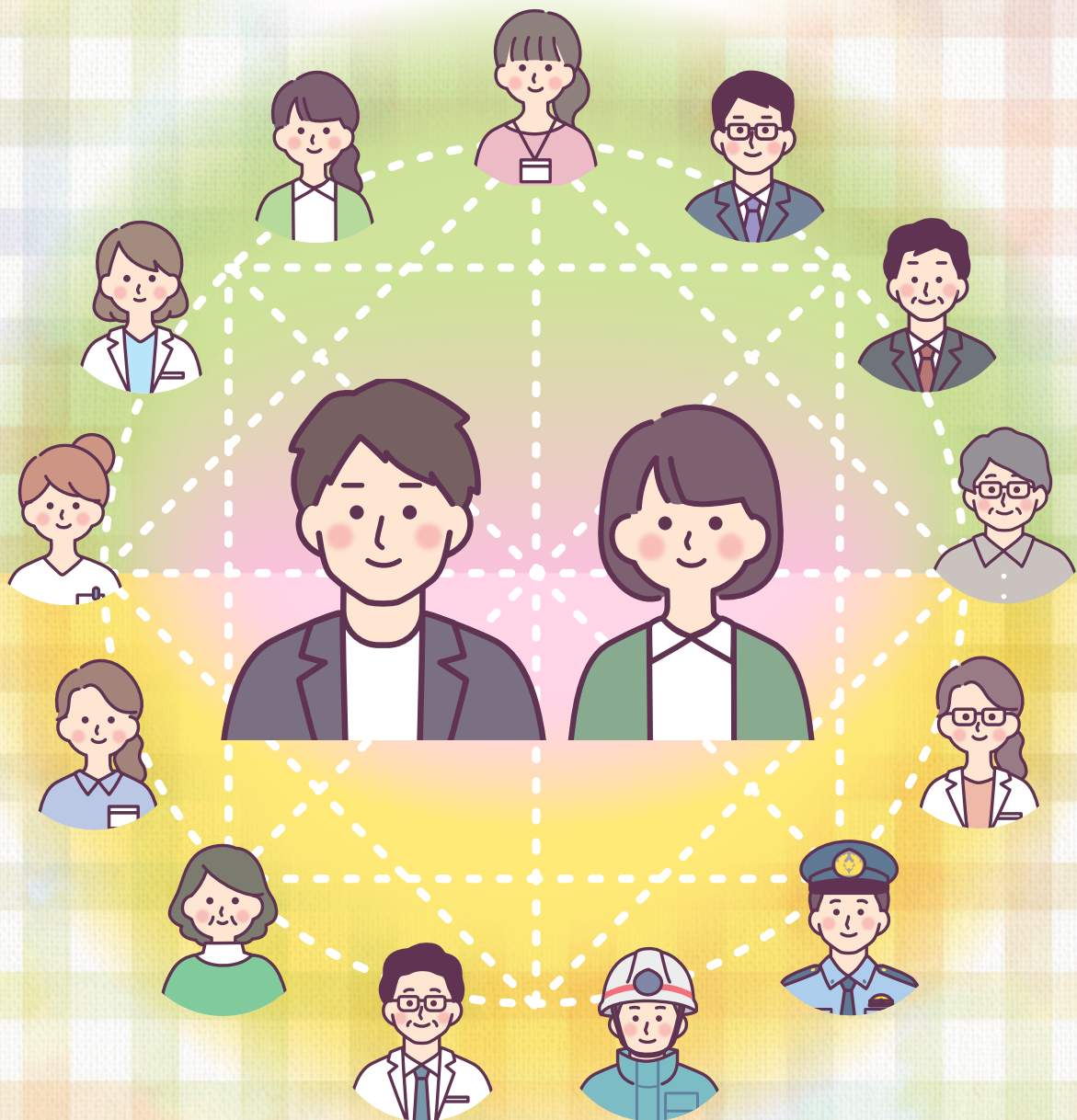
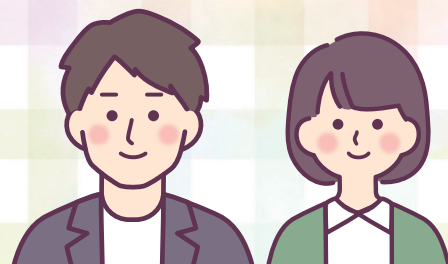


秋田市の 自殺未遂者と家族を 支援するための方法



秋田市保健所健康管理課
精神保健・自殺対策担当

秋田市の自殺未遂者と 家族を支援するための方法



趣旨

Effect

自殺は個人の問題と思われがちですが、様々な要因が複雑に関係することで心理的に追い込まれた末の死だと考えられており、社会全体の問題と言えます。特に自殺未遂は、自殺の危険因子の一つであり、再度の自殺企図を防ぐために、さまざまな関係機関と連携して取り組む必要があります。

このマニュアルは秋田市の支援体制や本人、家族への対応の仕方、そして、必要な支援へのつなぎ方などについて、秋田市自殺対策ネットワーク会議自殺未遂者対策検討部会で検討し、まとめたものです。

当マニュアルを支援の参考にさせていただき、地域で自殺未遂者と接する支援者の皆様の一助となれば幸いです。

目次

Contents

秋田市の支援体制のイメージ図	P1
関係機関の役割をあらわしたフロー図	P2~3
自殺のサイン	P4
医療機関へつなぐ目安	P5
本人への対応の仕方	P6~7
家族への対応の仕方	P8
他機関へのつなぎ方	P9
相談先	P10~11
自殺に関する豆知識	P12~13
支援者のためのメンタルヘルス	P14



秋田市の支援体制のイメージ図

緊急的支援とは

ご本人が自損行為*をしたあと、警察署、救急隊、救急医療機関が人命を守るために、保護、救急搬送、救急治療などの緊急的な対応を行います。

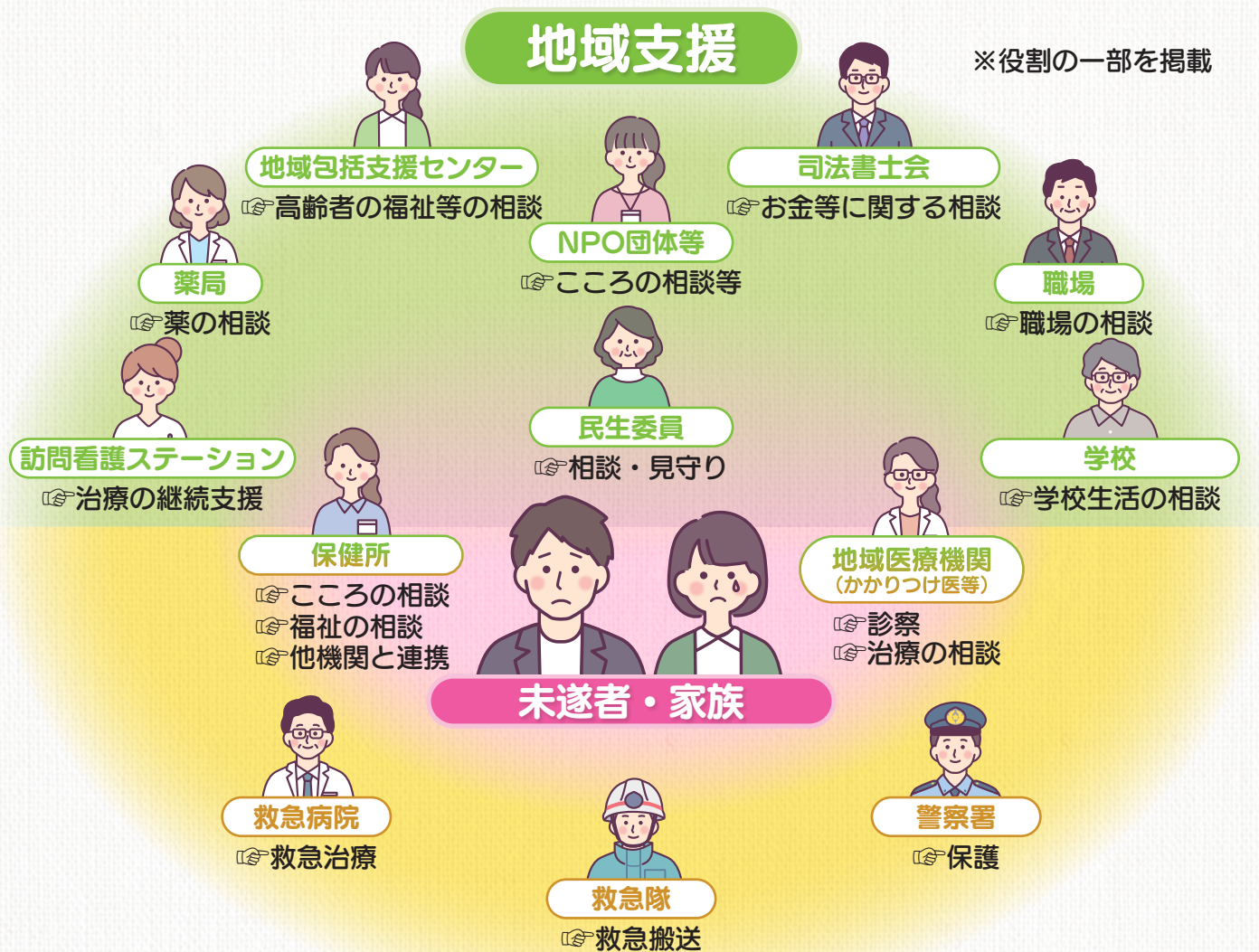
*自損行為→自殺を目的とした行為または故意に自分自身を傷つけることを言います。

地域支援とは

ご本人の状態が落ち着いたあと地域へつながり、地域の関係機関が連携しながら、さまざまな相談に対応します。

また、ご本人の状態が悪化したら緊急的支援に結びつけます。

保健所は緊急的支援と地域支援をつなぐ架け橋となります。



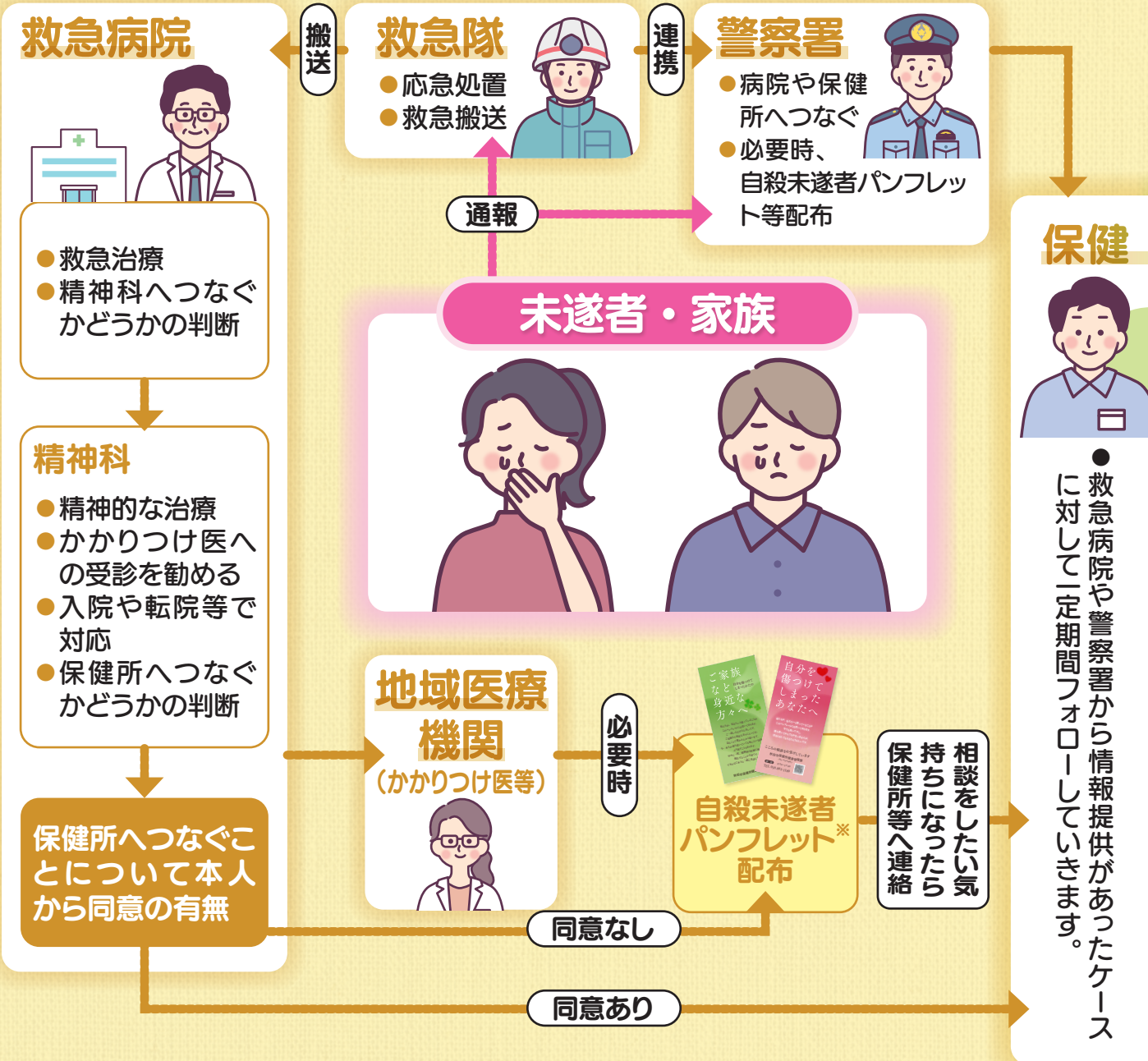
緊急的支援



関係機関の役割をあらわしたフロー図

緊急的支援

救急隊、警察署、救急病院、地域医療機関(かかりつけ医等)、保健所など



自殺対策のアイテム紹介

* 自殺未遂者パンフレット

自殺未遂をした本人および家族向けの相談先が記載されています。

自殺未遂者パンフレットを渡す判断基準

以下の項目にあてはまるが、関係機関からの支援を拒否しているかたに配布します。

- 再度、自殺未遂をする可能性があるかた
- 今後、受診を中断する可能性があるかた
- 家族、友人等がない、孤立しがちなかたなど

地域支援

保健所、地域医療機関(かかりつけ医等)、NPO団体、地域包括支援センター、訪問看護ステーションなど

救急病院

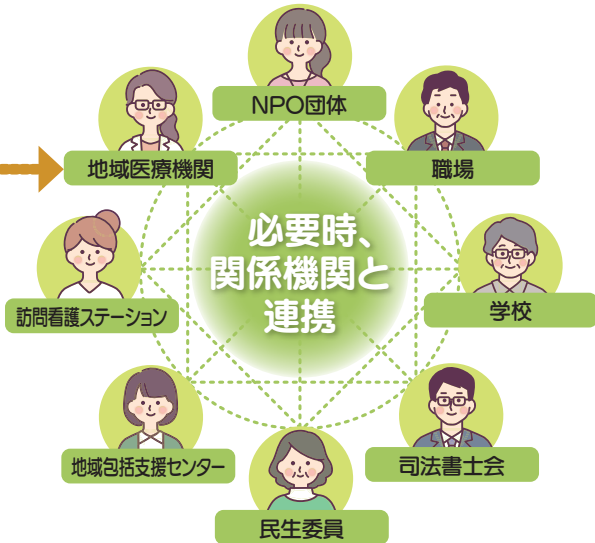
所



●医療機関へのつながり方やこころの相談などに
対応します。

紹介

地域支援関係機関



必要時、
関係機関
と連携



自殺未遂者 パンフレット

保健所または
関係機関へ

困ったら
保健所へ

他の機関に対応をお願いするか

はい

いいえ

医療機関へつなぐか

●医療機関へつなぐ目安

👉5ページ参照

本人、家族のご相談に応じる

●対応のポイント

👉6~8ページ参照

はい

いいえ

①かかりつけ医を勧める
②かかりつけ医がいなければ他の医療機関を勧める
夜間・休日の対応
①の対応できなければ「秋田県精神科救急情報センター」へ

👉11ページ参照

●他機関へのつながり方

👉9ページ参照

●相談先

👉10~11ページ参照





自殺のサイン

どれか一つでもあてはまったら、自殺のリスクがあります。あてはまる項目の☑にチェックを入れて見ましょう。



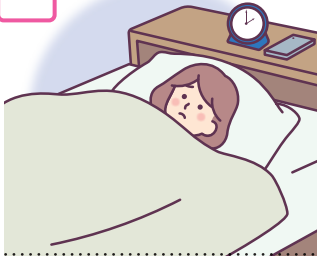
「消えてしまいたい」、
「死んだら楽になる」な
どと口にする。



突然涙ぐみ、落ち着か
なくなるなど、感情が不
安定になる。



大切なものを整理したり、
誰かにあげたりする。



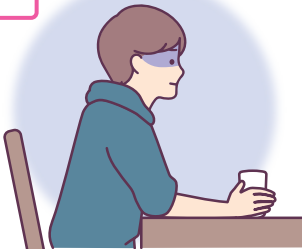
よく眠れていない。



孤立している。



大量のお酒を飲むなど、
自暴自棄になり危険な
行動を取る。



ときどきボーッとして何
かを考えている様子や
行動がある。



以前と表情が変わり、暗
く、思いつめた様子
がある。



交流を避けるようになる
など、引きこもりがち
になる。 など

●「自殺に関する豆知識」もご覧ください。👉 12～13ページ参照



医療機関へつなぐ目安

自殺の危険度

重度（高度）

「今すぐ薬を飲んで死ぬ」
など具体的な自殺の計画がある

いいえ

「自殺をしない」と約束できるか

はい

中等度

- 死にたい気持ちが続いているようだ(いつも死にたいと言っている)
- 具体的な自殺の計画はない

軽度

- 死にたい気持ちがありそうだ(たまに死にたいと言っている)
- 自殺する計画はない

対応

- 早急に精神科、心療内科の受診を勧める
- 家族などに連絡し、駆けつけてもらわなくてはいけないこともある
- 自損行為があった場合は救急車を要請したり、安全の確保が必要な場合は、警察に通報し、保護を依頼する
- 対応に困ったら保健所へ連絡する

- 本人同意のもと、保健所やかかりつけ医などに紹介したり、家族などに連絡し連携する
- かかりつけ医がない、または対応できない場合、他の精神科、心療内科へ受診を勧める

👉 11ページ

- 話を聞き、気持ちを受けとめる

👉 6～8ページ

- 必要に応じて、本人同意のもと、保健所やかかりつけ医などに紹介する
- かかりつけ医がない、または対応できない場合、他の精神科、心療内科へ受診を勧める

👉 11ページ



本人への対応の仕方

1. 対応のポイント

◎打ち明けられた時はゆっくり話を聴きましょう

【話の聴き方】

- 穏やかに、真剣に話をじっくりと聴く。(気持ちを受け止める)
- 話をしてくれたことをねぎらう。
- 自殺したくなったら連絡するよう約束をする。(心配しており、相談して欲しいことを伝える)
- 専門機関への受診や相談をすすめる。

◎そばにいて声をかけてみましょう

【声のかけ方】

- 話したくないようなら、近くで寄り添って見守る。
- 「調子はどう？」と穏やかに声をかけてみる。
- 「あなたのことが心配です」「あなたのことが大事です」という気持ちを伝える。

具体例

相手 「最近、集中できなくなっていて…
眠れないんです…」

自分 「そっか…いつもと様子が違う
んじゃないかって思ったの。
話してくれてありがとね…。
心配だったの…。」
と気持ちを受けとめましょう。



2. 次のようなことをつい「やってしまいがち」ですが、気をつけましょう。



避けてほしいこと

【激励する】

例: 「がんばれ」「君ならできる」
「君には期待している」など



【叱責する】

例: 「そんな情けないことでどうする」
「君よりもがんばっている人はいくらでもいる」など



【無意味な一般化をしたり話をそらす】

例: 「きついのはみんな同じだ」
「そんなに悩まないで、〇〇の話でもしないか」など



【コミュニケーションを強要する】

例: 「友達と一緒に食事に行って、気持ちを吐き出そうよ」



相手の気持ち

本人はどうすることもできず、苦しんでいます。「これ以上なんとかしろと言うのか」という気分になってしまいます。

すでに「周囲に対して申し訳ない」「迷惑をかけている」という自責の念を強く持っている場合もあり、さらに相手を追いつめることになりかねません。

「自分のことはどうでもいいのか」と感じることになりかねません。

そもそもコミュニケーションが苦痛な場合も多く「激励」と受け止めてしまう場合もあります。さらに「自分のために気を遣わせて申し訳ない」と思わせる事も考えられます。

3. 問題を抱えこまないようにしましょう

医療的なケアの必要性も含め、最終的には専門家でなければ正確な判断はできません。健康相談の窓口の利用や医療機関の受診等へ「つなぐ」よう心がけましょう。

● 相談先  10~11ページ参照



家族への対応の仕方

1. 対応のポイント

◎安心感のある対応をしましょう

自殺未遂者の家族は、不安を抱えていたり、罪責感を感じている事が多いため、穏やかで温かみのある対応や、ねぎらいの言葉で、安心感を与えるよう努めましょう。

【声のかけ方】

- 「このようなことになって、不安になりますよね。1人で抱え込まないで、いつでも相談してくださいね。」
- 「打ち明けて下さってよかったです。つらい場面も多かったと思います。」

◎情報提供をしましょう

家族は自殺未遂者への対応に迫られつつ、対応方法を知らない場合もあります。家族が今後の対応を考えていけるよう、地域の相談窓口について情報提供を行うことが大切です。

- 相談窓口(他機関)へのつなぎ方

👉 9ページ参照

- 相談先

👉 10~11ページ参照

◎中立性を保ちましょう

自殺未遂者と家族の間で対立が表面化していることがあります。このようなときは中立的立場から問題の解決につながるような支援を行いましょう。

2. 次のような対応は避けましょう

①非難する

例:「なんでこのようなことになるまで放っておいたのですか。」

②自殺を軽視するような対応

例:「気を引くために自殺を図ったのでしょうか。」

③一方的に責任を押しつける

例:「同じことが起きないように家族としてしっかり責任をとってください。」





他機関へのつなぎ方

① 同意を得る

- 自殺未遂者または家族から、他機関へ紹介するための情報を提供することについて同意を得る。
- 訪問を希望するかどうかを確認する。ただし、紹介先に確認しないと訪問できるかわからないことを説明する。

② 紹介先へ説明

- 紹介先へ自殺未遂者本人の抱えている問題の概要を説明し、対応可能であるかを確認する。

③ 日程調整

- 先方が対応できる日時、担当部署名、担当者名等を確認し、必要であれば予約をし、本人または家族へ伝える。

※精神科医療機関の受診を希望しない場合は、秋田市保健所への相談を勧める。



相談先

◎こころの悩みについて
死にたい…
消えてしまいたい…
そんな気持ちを
話してください。



秋田市保健所健康管理課

平日(祝日・年末年始除く) 8:30~17:00

☎ 018-883-1180

よりそいホットライン

365日24時間受け付けています。

☎0120-279-338

【LINE】

よりそいチャット、生きづらびっと



秋田いのちの電話

毎日12:00~20:30

(土・日・祝日含む)(年末年始除く)

☎ 018-865-4343

◎ほかにもいろいろな相談先があります。

秋田市消費生活センター (市民相談センター)

借金問題等消費生活に関すること

平日(祝日・年末年始除く)

8:30~17:00

☎018-888-5648

法テラス・サポートダイヤル

法的トラブル解決の総合案内所

平日9:00~21:00

土曜日9:00~17:00

☎ 0570-078374

ふきのとうホットライン

さまざまな困りごとや心配ごとの相談窓口を掲載しています。



蜘蛛の糸

こころの悩みを抱えている

事業の経営がうまくいかない

借金がかさみ生活が苦しい

平日(祝日除く) 10:00~17:00

☎ 018-853-9759

【LINE相談】

ID:@156uujqi



遺族の集い「コスモスの会・ クレマチスの会」

死別の苦しみ悲しみを語る集い

個人ケア(個人ケアのみ要予約)

第3土曜日 13:00~15:00

(1月と8月を除く)

秋田県社会福祉会館3階ボランティアルーム

☎090-3207-8706



こころの悩み などについて



秋田市保健所のホーム
ページ相談先一覧



受診や入院について

秋田市内

秋田市医師会のホーム
ページ「病院・医院
検索」をクリック



秋田市周辺



休日・夜間の 受診や入院に ついて



秋田県のホームページ



秋田県精神科救急情報センターへ

方法①まず、かかりつけ医に相談してください。

②かかりつけ医がいない場合や、対応が困難な場合に秋田県
精神科救急情報センターへご相談ください。

月曜日～金曜日の夜間 17時～22時

土・日曜日、祝日、年末年始 9時～22時

☎018-892-3780



相談先に迷ったら、秋田市保
健所健康管理課までご連絡く
ださい。

平日(祝日・年末年始除く)

8時30分～17時



秋田市保健所の
ホームページ



☎018-883-1180



自殺に関する豆知識

1. 自殺を考えている人の心理

自殺の危険がある人が、「助けてくれなくていい」「誰も信じられない」「お前に何がわかる」「……(無言)」「死なせてくれ」と話し、支援を拒否することがあります。

しかし、支援者は、自殺を考えている人の背景に以下のような心理状態がある可能性を踏まえて対応することが大切です。

【自殺を考えている人の心理】

①絶望感	「もうどうすることもできない」と絶望する気持ち
②孤独感	「誰も助けてくれない」「自分はひとりきりだ」と孤独を感じる気持ち
③悲嘆	「悲しい」という気持ち
④焦燥感	「いますぐに何とかしないといけない」と焦る気持ち
⑤衝動性	切迫してすぐさま自殺行動や危険行動をしかねない状態
⑥強い苦痛感	「苦しい」「辛い」と思う気持ち
⑦無価値感	「生きる価値がない」「生きる意味がない」「自分なんかいない方がいい」と自分に価値がないと感じる気持ち
⑧怒り	他者や社会に対して強い憤りを感じる気持ち
⑨投影	自分の感じている気持ちを、まるで相手を感じているかのように考える。相手は本人が悪いとは思っていないのにも関わらず、「どうせ私が悪いって思っているんでしょ」と考える等
⑩柔軟性がない考え方	幅広い視点で考えられず、「自殺以外に解決法はない」「問題は解決できない」と考えること
⑪否認	現実のことを認めることが出来ない状態
⑫将来の希望がないという見通しのなさ	「どんなことをしても何も変わらない」「この辛さは続く」と考えること
⑬諦め	「もうどうなってもかまわない」と諦めてしまうこと
⑭解離	普段の意識状態ではなくなり、今ある現実と考えや気持ちに断絶が起きている状態。「何をしたのか覚えていない」等
⑮両価性	「生きたい」という気持ちと「死ぬしかない」という気持ちが揺れ動く状態
⑯自殺念慮	「死にたい」「この世からいなくなりたい」など自殺するしか解決する方法はないという考え

2.自殺の危険因子と防御因子

【危険因子(自殺につながりやすい因子)】

- **過去の自殺企図、自傷歴**
- **喪失体験**
身近な者との死別体験など
- **苦痛な体験**
いじめ、家庭問題など
- **職業問題、経済問題、生活問題**
失業、リストラ、多重債務、生活苦、生活への困難感、不安定な日常生活
- **精神疾患や身体疾患の罹患およびそれらに対する悩み**
うつ病などの精神疾患や、身体疾患での病苦など
- **ソーシャルサポートの欠如**
支援者がいない、社会制度が活用できないなど
- **自殺企図手段への容易なアクセス**
危険な手段を手にしている、危険な行動に及びやすい環境にあるなど
- **望ましくない対処行動**
飲酒で紛らわす、薬物を乱用する、自傷行為
- **危険行動**
道路に飛び出す、飛び降りようとする、自暴自棄な行動をとるなど

【防御因子(自殺を防ぐ因子)】

- **心身の健康**
- **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、地域のつながりなど
- **支援の存在**
本人を支援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**
社会制度や法律的対応など本人が利用できる制度があること
- **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など



支援者のためのメンタルヘルス

苦しい気持ちや死にたい気持ちを打ち明けられると、誰でも動揺してしまうものです。あなたひとりで人の命を背負うことはありません。

そして、あなた自身の心を大切にし、時にはあなた自身を守ることも大切です。

心を守る行動

- 傾聴が終わったら、何度も思い出さない。
- 同じ立場の傾聴をしている人と、気持ちを共有する。
- 自分なりのストレス解消法をとる。
- 相手と同じような辛い経験をしている場合は担当を代わってもらう。

かかわりの中で、「ちょっと疲れたな」、「どう対応すればいいかわからない」などの悩みがありましたら、秋田市保健所 健康管理課までご連絡ください。

お問い合わせ先

秋田市保健所健康管理課

☎018-883-1180

平日(祝日・年末年始除く) 8時30分～17時

秋田市保健所 健康管理課 精神保健・自殺対策担当

〒010-0976 秋田市八橋南一丁目8番3号

【出典・参考】

- ・働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳
- ・自殺に傾いた人を支えるために～相談担当者のための指針～
- ・相談を受けた場合の心構え
- ・自殺未遂者支援の手引き
- ・自殺に傾いた人への対応～自殺未遂者を支援する方のためのマニュアル～第2版
- ・ゲートキーパー養成研修用テキスト
- ・高齢者のこころに寄り添う

