

本人を支える「あなた」へ

身近な方が“自らのいのちを絶とうとする”行動に直面し、大きな衝撃や不安を抱えていらっしゃると思います。「どうしてこんなことになってしまったのか？」という戸惑いはもちろんのこと、中には「あの時の自分の言動や、行動、対応で、本人がこのような行動に至ってしまったのではないか？」「自分のせいでこのような状況に追い詰めてしまったのではないか？」と、ご自身を責めてしまう方もいらっしゃるかもしれません。

ただ、本人の身近な存在である「あなた」の協力が、本人には大切になります。そこで、本人の抱えている思いを理解しつつ、その上で、話の聞き方や見守り方など、「あなた自身の健康を保ちながら本人を支えるための具体的な方法をまとめました。



1. 本人の思い：精神的な辛さのため追い詰められている

[今回の行動の背景（考えられる理由）]

- ・ 死にたいため
- ・ 耐えられない苦痛から逃れたいため
- ・ 助けてもらいたいため
- ・ 困難な状況から逃れたいため
- ・ 辛いことを他人にわかってもらいたいため など

[本人が抱えている考えや気持ち]

強い苦痛感：「苦しい」「辛い」気持ちが強く、死ぬことでしかこの苦痛から逃れられない

孤立感・孤独感：「誰も助けてくれない」「どうして自分だけこんな辛い思いをしなければならないの」

無価値感：「生きている価値はない」「自分なんかいない方がまだ」

柔軟性のない考え方：「この問題は絶対に解決できない」「死ぬしか方法がない」といった思い込み

[身近な存在である「あなた」が本人を支えるためには]

いのちを絶とうとする理由や、その方法にかかわらず、「本人には大変な精神的苦痛や苦悩があり、追い詰められていること」、そして『死にたい』と思う気持ちの一方で『生きたい』、『助けてほしい』気持ちとの間で揺れ動いている」ことを、知っていただければと思います。



2. 支える方法：『なぜ？』と問い詰めずに、本人の気持ちに寄り添い、ゆっくり耳を傾ける

- 1) **ゆっくり話を聞く**：今回の行動に関して、腫物を触るような態度は、本人の「孤立感」や「見捨てられ感」を強めてしまいます。反対に「なぜそんなことしたの？」と問い詰めることも、かえって本人の精神的な辛さを助長させてしまいます。「辛かったんだよね」と声をかけるなど、本人の気持ちに共感しつつ、本人の話に耳を傾ける姿勢が大切です。また、「今回のことって、どんな気持ちだったの?」「今もその気持ち続いているの?」と状況をみながら確認した方が良いです。
- 2) **相手と一緒に考える姿勢を**：「自分の持論を押し付ける」「むやみに励ます」ことよりも、あくまでも“本人の良きパートナー”として一緒に考えていくスタンスが良いです。
- 3) **見守る**：見守るといっても、四六時中本人を監視する、といったことではありません。「あなたのこと心配している」と言葉で伝えつつ、「困った時、辛くなった時には相談にのるから」と声をかけるなど、悩んでいる人を孤立させず、関心を持ち続けることが大事になります。
- 4) **身近な人も含めたチームで支える**：本人を支えることは、考える以上に大変なことです。一人で抱えないで、本人にかかわる家族や関係者と一緒になって、支えていく視点が必要です。
- 5) 「**行動に移す前に相談すること**」を本人と約束する：「“死にたい”気持ちになってもすぐ行動に移さないで、相談してくれる?」と約束することも、行動を防ぐ対応の一つになります。

3. 「あなた」の健康を保っていくことも必要です

本人の今回の行動に直面し、精神的に動揺してしまったり、また日頃から本人の話を聞いたり、見守っていくことは、思っている以上にストレスがかかるものです。そのため、本人を支えるためには、「あなた」自身もストレスを解消しながら“こころの健康”を保つことが大事になってきます。

■「睡眠」と「休息」

大変な事態に直面した後は動揺して、眠れなかったり、こころもからだも疲れやすくなります。疲れを感じたら、短時間でも横になったり、意識して休息をとりましょう。眠れないからといって「お酒に頼る」のは危険です。不眠が続くようであれば、早めに医療機関を受診し相談しましょう。

■「食事と水分」

食欲がない、作る気がしない、と食事が不規則になりがちです。健康維持のためにも、少しでも食事を取るように心がけ、こまめに水分も取るようにしましょう。

■「相談する」

信頼できる身近な人や専門家に「あなた」が相談することも、健康を保つ上でも大切になります。

電話相談：

こころの絆センター(自死に関する相談)(平日 9-17 時)： 022-225-5560

はあとライン(平日 10-12 時, 13-16 時)： 022-265-2229 ナイトライン(年中無休 18-22 時)： 022-217-2279

発行：仙台市こころの絆センター(仙台市自殺対策推進センター)

仙台市青葉区荒巻字三居沢 1-6 仙台市精神保健福祉総合センター内 電話：022-265-2191