



“死にたい”の
一歩手前で
気づける自分に。

大切な誰かを、
“気づき”で支える。

自殺者数が3万人を下回った…けれど

厚生労働省の発表によると

2016年の自殺者数は2万1700人。

統計開始の1978年から最大の減少数となりました。

数値的には減少した自殺者数ですが、

未だ交通事故死者数の5.5倍の人が

自ら命を絶っています。

数が減った、3万人を切ったからと

手放しに喜ぶことは出来ないのが現状です。

自殺の3大原因

経済問題

健康問題

家庭問題

最も多いのは、健康問題で
3大原因を抱えている人は、
うつ病を併発している場合も多い。

また、日本財団の調査では
未遂者は被虐待経験が多いと判明しました。

『死にたい』と出会ったことはあるか？

日本財団の大規模な調査によると...

自殺未遂経験者

『全国53万人超(推計)』

5人に1人

『身近な人を自殺で
亡くしている』

4人に1人

『本気で死にたいと
考えたことがある』

あなたや、あなたの周りの“大切な誰か”が
2万2100人のひとりになったら…？

『死ぬ』と言っているうちは…は嘘

“自殺を口に出しているうちは死なない”

“死ぬと言っている者ほど死なない”は誤解です。

『死にたい』と思った者の34%は

具体的な自殺の計画を立て、そのうち72%は

実際に自殺を執行していたことが分かっています。

『死にたい』は上辺のアピールと捉えがちですが

そうではない場合も多いということを

知っておく必要があります。

『死にたい』に気づくことは可能か？

一方で『死にたい』と打ち明けることなく
自殺に至るケースも多くあります。

“言わない=周囲はなかなか気づけない”

という観点からも

この語られない『死にたい』に気づくことが
自殺予防の大きな一歩になります。

簡単には『死にたい』に気づくことは出来ません。

自殺のサインを読み取り、

必要があれば直接本人に聞くことが大切です。

自殺のサイン十箇条

1. うつ病の症状出現や悪化
2. 原因不明の身体の不調が続いている
3. 飲酒量の増加
4. 安全や健康が保てない
5. 仕事上の負担の急増・失敗、失業
6. 職場や家庭でサポートが得られない
7. 本人にとって価値のあるものを失う
8. 重傷の身体や病気にかかる
9. 自殺を口にする
10. 自殺未遂

引用：『職場における自殺の予防と対応』

中央労働災害防止協会 健康確保推進部 メンタルヘルス推進センター

『死にたい』 気持ちを聞いてもいいの？

死に関する話は

余計に自殺を意識してしまうのでは？と
タブー視したり躊躇するかもしれません。

しかし、現在それを証明する研究はありません。

死についての話は

自殺の危険度を高めたりはしないのです。

むしろ、自殺について質問することで
今まで言えずに辛い思いをしてきたことから
解放され安心すると言われています。

『死にたい』と告白される意味

『死にたい』の告白は
告白者が傾聴者を選んでいることの意味を
傾聴者自身が自覚し
大切にしなければなりません。
誰でも良いのではないのです。

告白者はあなただからこそ
打ち明けることができたのです。



『死にたい』と言われたら？

傾聴時にやってはいけないことがあります。

相手の感情に
飲み込まれる

「なんとかなる」
「がんばろう」などの
安易な励まし

「他の人も頑張っている」
「家族が心配する」などの説教

話をはぐらかす

自殺の否定や
良し悪しの議論

『死にたい』と言われたらするべきこと

正直に告白してくれたことを
称賛する

真摯に向き合う

共感と支持を示す

いつから・どの位の強さで・なぜ死にたいのか
さらに、踏みとどまっている理由を
傾聴の中から把握しましょう。

沈黙を尊重する

沈黙されると気まずくなったり、焦ったりするため

ついつい言葉を挟みがちですが

沈黙しながら考えたり、話すべきか悩んだり
こころを落ち着かせたりして意味があります。

相手が話し出すまで一緒に待ちましょう。

ただし抵抗・反発心、怒りや疲れからくる沈黙は
持続させてはいけない沈黙です。

傾聴者の言動が沈黙の起因になっていないか
振り返りも必要となります。

家族には言わないでと言われたら？

家族などへ勝手に話すことは良くありません。

しかし、命に関わることですので

適切な関係者に相談・連絡することには
守秘義務は相当しません。

告白者と傾聴者の関係性を

良好なもので保っておくためにも

家族(または主治医や保健師など)へ伝えることは

命を守るためにも必要であることを粘り強く説得し

可能な限り納得を得てから伝えるようにします。

傾聴者は治療者ではない

有資格者(職業としての傾聴者)でない限り
傾聴者は傾聴に徹することが大前提です。

~~問題の根本的解決を
しようとする~~

~~〇〇した方が良いなど
相手を変えるための
指示や指導をする~~

加療や社会的支援が必要そうな場合は
プロ(病院や行政、市の保健師)につなげましょう！

傾聴側のアフターフォローを考える

傾聴する側のストレスに気を付けていますか。

支えるための傾聴を行うことは
思っている以上にストレスがかかります。

支える側のこころの健康があってこそ、
“気付きで支える”ことが成立します。

まずは時間や気持ちに無理をして傾聴しないこと。

そして、自身の気持ちに負担を感じた場合や

対応が難しいケースに直面した場合は
地域の保健師などに早めに相談しましょう。

図書館はあなたのとなりに。

わたしたち市立小諸図書館は、
自殺について知り・考え・支える
お手伝いがしたいと考えています。

支える側になりたいあなたも
支えて欲しいあなたも

いつでも、声をかけてください。

自殺についてお話したいことがあるときも
そうでないときにも

『あなたの支えのひとつでありたい』
そう願っています。