

保健管理センター発

# もし自殺の相談をされたら

自殺なんて自分には関係ないと思っていませんか？ 実は自殺者数は交通事故で亡くなる方よりも6倍近く多いのです。また若い人の自殺率は以前よりも上昇しています。もし身近な人に突然「自殺したい」と相談されたら、どうしますか？ 励ましますか？ 叱りますか？ それとも話題を切り替えますか？ 実はどれも適切な対応ではありません。最終的には自殺への対応は専門家に任せる必要がありますが、その前に皆さんでもできることがあります。

## 自殺者数は減り始めたが

最新の調査では2012年の日本の自殺者数は27,858人となり、97年以来15年ぶりに、3万人を下回りました。これは各種対策が実を結び始めたということで良いニュースですが、一方で20代と30代という若い人の自殺率は97年よりも上がっているという事実も忘れてはいけません。今後は若い人の自殺を防ぐための対策がより重視されることになるでしょう。

## もし自殺の相談をされたら

そこで今回はもし皆さんが友人から自殺の相談をされたらどうすればよいか、ということについてまとめてみたいと思います。

ある日、友だちに呼び出されて、「実はもう生きていても仕方ないから、死のうと思っているんだ」と打ち明けられたら、皆さんはどうしますか？

## 不適切な対応の典型例

おそらく驚いて「何を言っているんだ、冗談よせよ。前向きに考えれば何とかなるよ」と明るく返す人が多いかと思えます。あるいは「今度のサークルの合宿どこに行こうか？」などと自殺の話から逸らそうとする人もいるかもしれません。あるいは血相を変えて、「そんなこと言うもんじゃない。親の気持ちも考えろ！」と説教する人もいます。

これらはよくある反応ですが、実は

どれも適切ではありません。相談した人は「前向きになれ」と言われたら、「前向きになれない自分はやっぱり死ぬしかない」と思うかもしれません。話を逸らされたら、「やっぱりこんなこと相談すべきではなかったんだ」と思うかもしれません。説教されたら、「やっぱりこの辛さを誰もわかってくれない」と思うかもしれないからです。

また「自殺する、すると言う奴は死なないものだ」と主張する人もいます。しかし、これは間違いです。自殺をほのめかしたり、実際に口にする人は本当に死んでしまう危険性が高いことがわかっているのです。

## 適切な対応とは

それではどのように対応するのが適切なのでしょうか？

はじめに最後までじっくり聴くことが大事です。「そんなの簡単だ」と思われた方もいるでしょう。でもこれは意外に難しいのです。というのも、いきなり自殺という「死」に関する話をされるとわれわれは不安を感じるから

です。不安を感じるのは人間として自然な反応ですが、ここはひとまず余計なことは言わずに黙って最後まで聴いてください。また自殺の話をお聴きすることで自殺願望をさらに刺激してしまうのではと考える人もいるでしょう。しかし、実際には上の例のように話を逸らす方が本人の絶望感を深め、危険なのです。

次にある程度落ち着いたら、保健管理センターへ行くことを勧めてください。抵抗を示す場合は「行くことで今のつらい気持ちがちょっとやわらぐかもしれないよ」とか、「不安だったら一緒にいくよ」などと言ってあげてください。

どうしても本人が行かない場合は、まずはあなた自身が保健管理センターへ相談に来てください。そうすれば一緒に対策を考えられます。決して一人で解決しようとししないで下さい。もしかしたら「誰にも言わないで」と言われているかもしれません。しかし、学生の皆さんは専門家ではないので、困った時は必ず大学に相談してください。

(保健管理センター・カウンセラー・三上 謙一)

