



9月10日 世界自殺予防デー

最近、孤立しているなど感じる人はいませんか？

その人の様子をうかがってみましょう。手を指し伸ばすことで、状況が変わります。

70万人以上

毎年、自殺で亡くなる人の数¹



共に、変化をもたらす

自殺は世界的な健康問題です。自分の大切な人が自ら命を絶つことがあるということを、誰しもが信じたくはありません。しかし、毎年、何十万もの人が自ら命を絶ち、さらに多くの人々が自殺を試みています。¹世界全体でみると、自殺は15～29歳の死因の第4位となっています。²自殺は未然に防ぐことができますが、根強い偏見があるため、助けを求めることに躊躇する人も多くいます。自殺未遂から生還した人や、自殺で誰かを失った人の多くは、恥ずかしさや罪悪感、戸惑い、孤独感から、自分の経験を話すことに消極的です。手遅れになる前に気づき、多くの人々がサポートを受けられるよう、会話を切り出しましょう。

警告サインを知る

- 自分を傷つけると脅したり、方法を探ったりする
- 「私がいなくなっても誰も悲しまない」などと言う
- 別れを告げ、大切なものを手放す
- 感情の起伏が激しい、無謀な行動をとる、他の人から距離を置く、不安を感じる、怒りをあらわにする

危険因子を知る

- うつ病または物質使用障害の経験がある
- 過去に自殺未遂を経験している
- 社会的に孤立している
- 慢性的な病気や痛みを抱えている
- 虐待、トラウマ、戦争、暴力、差別を受けたことがある
- 別れや喪失など、深刻な苦悩を経験している

支援の方法



地域社会での支援

自殺防止団体でのボランティアを検討してみてください。電話やチャット、メッセージに対応する人を必要としているかもしれません。地域のイベントで啓蒙活動を行うことで支援することもできます。リスクを抱えている人を支援する組織を探したり、青少年団体、指導の機会、回復プログラムなどもあります。



難しい会話に備える

誰かが自殺を考えていると思ったら、心配していることを伝え、直接聞いてみましょう。「自傷行為や自殺を考えたことはありますか」と優しく尋ねることで、相手にその考えを植え付けることはありません。むしろ、あなたが気にかけていること、相手の気持ちや経験について耳を傾ける準備があることを示すことになります。

相手が話している間は、批判したり、口をはさんだりせず、思いやりをもって耳を傾けましょう。あなたが気にかけていること、専門家のサポートを受けられるよう手助けしたいと思っていることを伝えましょう。



専門家の支援を受ける

あなたのサポートは重要ですが、医師やメンタルヘルスの専門家、自殺予防の専門家に支援を求めるよう勧めてください。差し迫った危険の心配がある場合は、一人にしないようにしてください。救援窓口や緊急サービスに助けを求め、危害を加える可能性のある手段を排除しましょう。

^{1,2}World Health Organization (WHO), "Suicide." 2023年8月28日発行。

988 Suicide & Crisis Lifeline. "Help someone else." 2024年6月19日アクセス

Mind, "Coping after a suicide attempt." 2023年10月発行。

NAMI, "Suicide Prevention." 2024年6月19日アクセス。

Suicide Prevention Resource Center, "Warning Signs of Suicide." 2024年6月19日アクセス。

Suicide Prevention Resource Center, "Warning Signs of Suicide Fact Sheets." 2024年6月19日アクセス。

WHO, "Do you know someone who may be considering suicide?" 2024年6月16日アクセス。

WHO, "Suicide rates." 2024年6月15日アクセス。