

40秒ごとに一人： 自殺について話し合える環境を 作り、防止につなげましょう



私たちが朝の歯磨きをするわずかな時間にも、誰かが自殺しています。やかんやコーヒーポットを満たす間にも、また一人亡くなります。これは驚くべき数字です。世界中で40秒に一人、誰かがこのような方法で命を絶っているのです¹。一人亡くなる人ごとに、約20人が自殺未遂をしています²。

自殺は全世界で起きている健康問題です。しかし、あまりオープンに話し合われることはありません。自殺について沈黙したり声を潜めて話したりすることが、マイナスイメージに拍車をかけ、自殺未遂をした人や身近な人を自殺で失った人々に恥の感情を抱かせることになる場合もあります。まず私たちは、他の人々に思いやりを示すことが大切です。何も決めつけたりせずに話に耳を傾け、相手が必要とする時にサポートを得るお手伝いをしましょう。

心配な相手のために、すべきことやかけるべき言葉に迷っていますか？あなたが暮らす地域社会でサポートを示したいですか？そうした行動を始めるためのアイデアをいくつかご紹介します。

兆候を知る

自殺で命を絶つことを考えている人は、自殺すると言って周囲を脅し、その方法や手段を探すかもしれません。「自分がいなくなっても誰も悲しんだりしない」などと言うかもしれません。家族や友人に別れを告げ、大切なものを手放したりすることもあります⁴。また、極端な気分のむら、強い不安感、激しい怒りを示したり逆上するのが見て取れるかもしれません^{5,6}。

知っておくべきリスク要因もいくつかあります⁴。

- うつや薬物乱用障害がある
- 自殺未遂をしたことがある
- 社会的に孤立している
- 継続する疾病や痛みを苦しんでいる
- 虐待、トラウマ、戦争、暴力、または差別を経験している
- 大切な人との別れや喪失など、極度の不安や悲しみに見舞われている



自殺は12歳から29歳の
死因の第4位です²。

.....
100人に1人

の死因は自殺です³。

**最近孤立するようになった
と思う人がいますか？**

**その人に声を
かけましょう。**

パンデミック下で人間関係
が保ちづらくなっています。
自分から連絡することが
大きな違いをもたらします。

地域社会で人々に手を差し伸べる方法を探す

自殺防止に取り組む組織でのボランティア活動を検討しましょう。電話に応答する人が必要とされているかもしれません。地域社会のイベントで認識を広めるなど、他のやり方でのサポートを申し出ることもできます。リスクのある人々を助ける組織についても探してみましょう。青年団体、メンタリングの機会、(依存症などの)リハビリプログラムにも連絡するといいいでしょう。

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、その人に尋ねましょう。「自分を傷つけたり自殺しようと思ったことはありますか」と直接尋ねることで、相手にそのような考えを植え付けることはありません。何も決めつけずに、思いやりを持って話し耳を傾けることが大切です。自殺は防止できます^{4,6}。人生の価値を説いたり、自殺を正しいとか間違っているとか言うてはいけません⁶。ただ耳を傾けます。必要に応じて質問することはできますが、相手の話を遮らないでください⁶。

専門家の支援を受ける

自殺防止への認識と取り組みを強化すれば、40秒ごとに一人を失うなどという状況はなくなるでしょう。ポジティブな変化を起こすために自分にできることを少し考えてみてください。

皆で協力し合えば、状況を改善することができます。



このコードをスキャンし、自殺防止についての詳細情報を livewell.optum.com でご覧ください。会社アクセスコードを使用して始めましょう。



1. World Health Organization (WHO). Suicide: One person dies every 40 seconds. [who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds](https://www.who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds). September 9, 2019. Accessed June 28, 2022.

2. WHO. Suicide prevention. [who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1](https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1). Accessed June 28, 2022.

3. WHO. One in 100 deaths is by suicide. [who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide](https://www.who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide). June 17, 2021. Accessed June 28, 2022.

4. WHO. Do you know someone who may be considering suicide? cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/depression/suicide-04-handouts-depression.pdf?sfvrsn=7c5eac4_2. Accessed June 28, 2022.

5. Centers for Disease Control and Prevention. #BeThere to help prevent suicide. [cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html](https://www.cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html). Last reviewed February 24, 2022. Accessed June 28, 2022.

6. 988 Suicide & Crisis Lifeline. Help someone else. suicidepreventionlifeline.org/help-someone-else/. Accessed June 28, 2022.

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合は、緊急通報番号(911)に連絡するか、最寄りの救急治療室に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。特定の治療や医薬品が必要な場合は、医師に相談してください。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関(例えば雇用主または医療保険プランなど)を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネントは、一部の州、またグループのサイズによってご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。