

## Step2.3. 情報収集

調査的に聞かず、ナラティブなアプローチを行う

- 積極的傾聴
  - 焦点づけ
  - 話を深める
- コミュニケーションのパターンや思考の流れを止めない工夫
- 不快感を増さない
- 危険因子を強調しすぎないで聴く
- 自殺が問題を解決する手段と固く信じている場合、危険性は高い

### (3) 承認

初期対応では、相談者の心理的状态を踏まえて関与することが目標となります。支援者は、相談者の言葉を受け止め、相談者が苦痛に耐えていることを理解していると伝える必要があります。したがって、「大変でしたね」とか「よくやってくれましたね」というように、相談者に対する承認やねぎらいの気持ちを言葉にして伝えることが大切です。

## Step 3) 危険度の評価 ; 自殺念慮、危険因子、防御因子の確認

### (1) 自殺念慮の確認

自殺を考えている人から「死にたい」と告げられた場合には、その話題を逸らさないことが大切です。

自殺を考え、自殺のリスクが高い人は、さまざまな問題を抱え、解決する手段は自殺しかないと思いつめている場合が多くあります。「死にたい」という話題に焦点を当てていくことで、本人が陥っている現状や自殺念慮の程度等が明らかになり、問題解決を図るための糸口がみつかります。

自殺念慮を確認する時には、

- 1) 自殺を具体的に計画しているか、手段を確保しているか
- 2) 出現時期はいつからか、どの程度持続しているか
- 3) どの程度強いのか
- 4) 客観的に焦燥感があったり、遺書を準備しているなどの行動が確認できるか
- 5) 他害の可能性はあるか 等を把握するようにします。

