

# きみ 死にたもうことなかれ

身近な人を自殺で失わないために



社団法人 大阪精神科診療所協会

## 自殺は身近な問題

17分に1人が自殺しています

“自殺なんて自分に関係がない”

とあなたは思っていますか。

最近、よく止まる電車。車内では「人身事故」のアナウンス。そのほとんどが、自殺であることを、ご存知でしょうか。

日本では、一年間に3万人以上もの人が自殺で亡くなっています。交通事故死亡者の4倍以上の人が自殺しているのです。1日あたり平均で85人、実に17分に1人が、日本のどこかで、今まさに、自らの命を絶とうとしています\*。

朝、「いってらっしゃい」と声をかけた家族の誰かと急に連絡がとれなくなったら、昨日電話で話した友人と急に連絡がとれなくなったら、誰もがまず交通事故を心配するでしょう。しかし、実はその3倍の確率で、「自殺」を心配しなくてはならない。それが、今の日本の現実です。

3万人。それは日本の年間の総死亡者の32分の1にあたります。言い換えれば、一年間で亡くなる全ての人のうち、32人に1人が「自殺」で亡くなっているということになります。

自殺は、こんなにも身近な問題なのです。

\* 2001年 警察庁調べ



あなたの身近な人は、大丈夫ですか。

不況の影響もあって、今、働き盛りの世代の自殺が急激に増えています。20歳から44歳までの男性、15歳から34歳の女性の死因の第1位は自殺だということをご存じでしょうか。

リストラによって、いままで元気だったのに、仕事がないために落ち込み、前途を悲観して人生に早すぎる終止符をうってしまう人がいます。

会社に残っても、人員削減で仕事が増え、激務の果てに、自ら命を絶つ人もいます。

年間1万人と推定されている過労死のうち、過酷な労働条件や仕事上のストレスが原因と考えられる「過労自殺」は、毎年少なくとも1000人\*。過労死の、10人にひとり、自殺で亡くなっているのです。

自殺は、もはや、他人事ではありません。

このような悲劇を繰り返さないために、また、あなた自身が、このような悲劇にあうことを避けるために、あなたの力を貸して下さい。

\* 「過労自殺」川人博著 岩波新書

## 自殺からの生還

自殺の背景に多いのはうつ病です

誰が、どうやっても、防げない自殺もあるかもしれません。しかし、防ぐことのできる自殺も少なくありません。防ぐことのできる自殺のひとつに、うつ病による自殺があります。

自殺が起こる背景には、多くの場合、うつ病、アルコール依存、薬物依存、統合失調症など「こころ」の病気がひそんでいます。このなかでも、もっとも割合が高いのは、うつ病です。

うつ病になると、心が疲れきって、適切な判断や決断ができなくなります。悪いことばかりを考えるようになり、将来に希望が見出せず真っ暗に思えます。そして、絶望感と孤独感に押しつぶされそうになり、死んでこの苦しみから逃れたいと思うようになります。苦しみが、死の恐怖よりも強くなってしまいます。

うつ病の人は死にたいから死ぬものではありません。うつ病によって、自殺という間違っただけの選択を強いられます。

実はうつ病は、脳のなかの神経に作用する物質の働きが悪くなって起こることが解明されています。ですから、適切な治療を受けることで治る病気とも言えます。

うつ病を治すことがすなわち、自殺を予防することになるのです。

しかし、うつ病とは全く気づかずに苦しんでいる人もいます。また「思い当たる原因があるのだから、落ち込んで当たり前」と思っている間に、うつ状態を通り越して、うつ病になってしまっている人もいます。

身近にいる人が、このごろ疲れきってあまりにも元気がないときや、不眠や食欲不振をもらすときなどは、うつ病である可能性も考えて、一度精神科の医師を受診してもらって下さい。

「どこにも、出口が見つからない、もう死ぬしかないと思っているんですか？人は一人では生きていけません。これまで、あなたが多くの人に助けられてきたように、また、多くの人を助けてきたように、今回のことも、自分一人でがんばろうとせずに、人に頼るのも一つの方法ですよ」と、その精神科医は言いました。Aさんは、その言葉にはほんの少しの希望の光を見た思いがしました。そして、うつ病について聞かされた説明は、まさに自分のことだったのです。

55歳のAさんは、リストラで退職。職安巡りをしても、人の多さに圧倒されてうなだれて帰る日々が続きました。唯一の収入源の失業保険も打ち切りの日が近づいてきたある日、ふとみると近くのマンションに目がとまりました。Aさんは、よく分からない衝動に突き動かされるようにフラフラと最上階まで上り、屋上から飛び降りようとしてしましました。しかし、屋上に出る扉にはかぎがかかっていた。窓を割ろうとしましたが、窓ガラスは割れず、Aさんは「俺は何をやってもダメだ、死ぬことすらできない」と、肩を落として家に戻りました。

Aさんの様子がおかしいことに家族は気づいていました。奥さんが再三病院に行くことをすすめても、「医者が仕事をみつけてくれるのか！」と、とりつく島もありませんでした。そんなAさんを、奥さんとお兄さんがなかば強引に精神科診療所に連れて行ったのは、その翌日のことです。

うつ病と診断され、抗うつ薬や睡眠導入剤を服用し、悩みを医師に相談するうちに、Aさんの気持ちは少しずつ変わってきました。

あれから3年、Aさんは、まだ仕事を探しています。しかし、うつ病が治り、周りのことが見えるようになったAさんは、家族で力を合わせて暮らしています。

そして「あの時は追いつめられた感じで死ぬしかないと思っていました。今から思うと不思議です。仕事がないことは不安ですが、自分のいのちや家族の不幸と引き替えにするほどの問題ではなかった。楽しいことだってあります。うつ病になったことで、気づかされたこともたくさんありますよ」と、当時のことを振り返ります。



## 自殺のサインを見逃さない

いつもと違うちょっとした変化を見つけることがたいせつです

自殺しようとする人は「死にたい」という思いを直接口にしなくても、間接的な方法で事前に周囲にもらしているものです。そのきざしともいえるサインを早く見つけることが、自殺を防ぐためにはとても大切です。

このようなサインは、なかなかわからないこともあります。「これまでと何だか違う」という、ちょっとした変化を見逃さないようにすることが大事です。

### ●自殺の前兆のサイン

#### ■いつもと違う行動がみられるようになります

- ・急にパチンコやギャンブルにのめり込む
- ・真面目な人が無断欠勤したりする
- ・部屋に引きこもる、口数が極端に減る
- ・周囲への関心がなくなる、新聞やテレビを見なくなる
- ・食事がおいしくない、食欲が減る
- ・深酒が増える、逆にお酒がまずいという
- ・性生活が急になくなる
- ・身だしなみに気をつかわなくなる
- ・一人でいるのを寂しがるようになる
- ・急に昔の思い出話を話し出したりする。
- ・少しのことで不機嫌になって怒りっぽくなる
- ・周囲の音に敏感になる
- ・交通事故や軽微なけがが頻繁におこる
- ・薬をためこむ
- ・包丁や紐を探したり隠し持つ
- ・自殺する場所を下見に行く
- ・手紙や写真の整理をしたりする
- ・大切なものを人にあげたり、整理する
- ・急に昔の級友や遠くに住む家族の消息を気にする

#### ■話す言葉が変わってくるようになります

- ・口癖のような訴え「死にたい、死にたい」
- ・状況にそぐわない感謝「お世話になりました」
- ・自分を責めるような訴え「生きていても迷惑をかけるばかりだ」
- ・必要以上に身体にこだわる「もう治らない病気なんだ」
- ・貧困になるという思いこみ「家族みんなが路頭に迷う」
- ・厭世的、絶望的な訴え「将来に希望が持てない」  
「生きている意味がない」

#### ■体調の不良がみられるようになります

- ・じっとしておれず焦りが強い
- ・痛みや苦痛を強く訴える
- ・頭が重い、ひどい肩こり
- ・便秘になる、よく下痢をする
- ・寝つきが悪い、何度も目が覚める、朝早くから目が覚める
- ・疲労感が強く、特に朝に体調が悪い

これらは、自殺の危険がある時やうつ病の初期に見られるサインです。このようなサインがあったからといって、必ずしも自殺の危険性が高いというわけではありませんが、深刻なサインや、いくつかのサインが同じ時期から見られるようになったというような場合は、要注意です。



## 自殺を防ぐためにできること

ひとりでかかえこまず、まず相談してください

「死ぬしかない」ことと、「死ぬしかないと思い込んでいる」ことは、違います。

自殺する人は、死ぬことで頭がいっぱいになっていて、その悩みを解決するには死ぬ以外に方法はないと思い込んでいます。

自殺した知人がひとりもいない、という人はないと思います。

少し、思い出してみてください。

あとで、その原因らしきものを聞いたとき「えっ、そんなことで」と意外に思ったことは、ないでしょうか。

多重債務に苦しんでいるなら自己破産をすればいい、それでもダメなら、一時的にでも生活保護を受ければいい、うつ病なら治療を受ければいい、できない仕事は断ればいい、困ったことがあれば分かる人に相談すればいい、一人で持てない荷物なら誰かに手伝って運んでもらえばいい…。そんな、外から見ればなんでもない逃げ道も、見えなくなり、思いつかなくなってしまっているのです。

相談を受けたあなたが、「死ぬ以外にも道はあるのに」と思ったときは、それをそっと知らせてあげてください。具体的な道があれば、そっと示してあげてください。

でも、決して無理はしないでください。

あなたひとりで自殺を防ぐことは、容易なことではありません。

あなたが、誰かの自殺を止めなければならないと、考えすぎないでください。また、もしも自殺を止められなかったとしても、自分を責めないで下さい。

## ● 死にたいと言われたら

「死にたい」という言葉に驚かないで、まず、悩みを聞いてあげてください。その人は、「死にたい」のではなくて「死んでしまいたいくらいつらい」ということを、あなたにわかってもらいたいただけなのかもしれません。

話をよく聞かずに、いきなり「そんなこと言ってはいけない」などと否定したり、「そんなこと言わないで」と話をそらしたりするのは、よい方法ではありません。それ以上の話がしにくくなるばかりか、全然分かってもらえないんだと、こころを閉ざしてしまうかも知れません。

しかし、悩みの内容があまりにも重く、一人で聞くにはつらすぎると思ったときや、あなた自身が不安を感じたときは、助けを呼ぶことが大切です。

救命のプロである医師でさえ「けが人を見つけたら、まず大声で人を呼ぶこと」と訓練を受けています。一人で抱え込む必要はありません。ためらわないで助けを呼んで下さい。

## ● 口癖のように「死にたい」といわれたら

聞かされている人にとっては、これ以上の苦しみはありません。あなた一人が抱えるにはつらすぎます。

でも、「口癖のように「死にたい」といっている人は死なないものだ」というのは誤解です。「いつものこと」と軽く考えないで、一度は専門家に相談して下さい。

## ● 体調の不良の訴えがあるとき

長引く体調不良は、自殺の原因となることも少なくありません。逆に、自殺のサインとして体調の不良を訴える場合もあります。死にたいということを口にできず、身体の不調を語ることで、死にたい気持ちを分かってもらおうとしているのかもしれません。

こころの不調は話しづらくても、からだの不調については話しやすいものです。からだの不調について話し合っているうちに、こころの不調についても話ができるかもしれません。どのような不調があるのか、よく聞いてあげてください。

## ● うつ病と思われるとき

うつ病かも知れないと思ったら、まず精神科を受診して相談してみてください。ご本人は、最初は医師にみてもらうことに抵抗があるかもしれません。そのようなときは、ご本人の信頼している人などに説得してもらうことでうまくいくこともあります。

説得するのがむずかしいと思ったら、精神科診療所やお近くの保健所等で相談してみてください。

悲しいことですが“精神科なんかにかかったらもうおしまいだ”と思いこんでいる人は少なくありません。治療が必要なうつ病の8割の人が、適切な治療を受けていないとも言われています。うつ病は性格の問題でも忘れでもありません。自殺によって本当に“おしまい”になってしまう前に、少しの勇気を出してみてください。

## ● 自殺のサインがあるのに何も話したがないとき

この場合が、一番難しいかもしれません。

問題が解決困難だという思いが強いときは、誰しも「誰に相談してもむだだ」という考えになるものです。このようなときは、それとなく水を向けても、ただ「大丈夫」「心配ない」という答えしか返って来ないことも少なくありません。

あなたの中にも、自殺の可能性を考えたくない気持ちが働いて、何の手だても打てないまま時間だけが過ぎてしまうということにもなりかねません。

このような場合、危険性の判断は簡単ではありません。まず、専門家に相談してみてください。

## ● アルコールの影にひそむ自殺の危険

お酒の力で嫌なことを忘れたという経験を持つ人は、少なくないでしょう。しかし、それも度を超すと、むしろ飲酒自体が、新たな問題を生むことになります。ことに、忘れたい嫌なことがいつまでたっても解決しないような場合は、危険です。

うつ病のつらい症状をお酒で紛らせているという場合もあります。逆に、アルコールによってうつ病が引き起こされることもあります。アルコールへの依存は、“慢性自殺”と呼ばれるくらい、自殺と深い関係があるのです。

お酒を減らしたいと思ったことがある、お酒について何か言われると腹を立てる、お酒を飲むのに後ろめたさがある、朝から飲んだり、迎え酒をするなどの傾向が見られたら、注意が必要です。

ご家族だけでも、専門医に一度相談してみてください。





## 自殺したいと思っている人へ

精神科医からのメッセージ

「こんなにつらいのなら、いっそ死んだ方がましだと思うのですね？」

「まだ夜が明けきらない時刻に目が覚めて、眠ろうとしても眠られず、ひとり死ぬ方法を考えるようなことがあるのですね？」

「朝、会社のある駅で降りずに、このままどこかに行って消えてしまえたら楽なのだと思うことがあるんですね？」

「人生はすべて終わってしまった。もう死ぬしかないと思っているんですね？」

「このままでは、家族に迷惑がかかるから、自分なんか死んだほうがよいのだと思っているんですね？」

うつ病の患者さんを前にして、最初の診察の時に“自殺を考  
えることがありますか？”と聞かない精神科医はいません。

「この峠を一緒に越えるまで、自殺しないことだけは約束して  
下さい」と、語りかけない精神科医はいません。

うつ病による自殺がいかに多いかを、私たち精神科医は苦い  
経験とともに知っているからです。

家族にとって、家族の誰かを失うことは、未来を失うこと  
です。その人が一家の稼ぎ手であれば、残された家族の生活は大  
変に困難なものになります。平成12年、自殺でなくなった人  
の遺児は、9万人を越えました。中には、通学や進学をあきらめ、  
働かざるをえなくなった子供も、多くいます。

自殺は、また、家族や親しい人に、生涯にわたり、耐えがたい  
悲しみと、深刻な心の傷を残します。

「あのとき、もっと話を聞いてあげればよかった…」

「あのとき、仕事に行かずに、側にいてあげればよかった…」

「もっと、やさしく接してあげればよかった…」

周りの人は、自分のせいではなかったかと、自分を責め続ける  
のです。

亡くなった人に申し訳ないと、映画を見る、旅行に行く、外食  
をする、そんなささやかな楽しみさえ、自分に許さない人すらい  
ます。

今、死んでしまいたいと思っている、あなた。

あなたが、うつ病に殺されるのではないかと、私たちは心配して  
います。

死んでしまう前に、自分に「うつ病の治療」という最後のチャ  
ンスを与えてあげて下さい。

決断するのは、それからでも、決して遅くはありません。





■ 発 行

社団法人 大阪精神科診療所協会 会長 渡辺洋一郎

〒555-0022 大阪市西淀川区柏里2丁目1-8 アストロノーパビル4F

URL <http://www.daiseishin.org/>

E-mail [daiseisin@x.age.ne.jp](mailto:daiseisin@x.age.ne.jp)

TEL 06-6471-7274 FAX 06-6471-7190

■ 制 作

社団法人 大阪精神科診療所協会

『きみ死にたもうことなかれ』制作プロジェクト

イラスト：柚木麻美

編集・印刷：株式会社 イdeal