

## 自殺の危険因子と防御因子

自殺の危険因子と防御因子を確認することは、自殺の危険を判断するのに役立ちます。

### 危険因子（自殺につながりやすい因子）

#### 過去の自殺企図・自傷歴

##### 喪失体験

身近な者との死別体験など

##### 苦痛な体験

いじめ、家庭問題など

#### 職業問題・経済問題・生活問題

失業、リストラ、多重債務、生活苦、生活への困難感、不安定な日常生活、生活上のストレスなど

#### 精神疾患・身体疾患の罹患およびそれらに対する悩み

うつ病など精神疾患や、身体疾患での病苦など

#### ソーシャルサポートの欠如

支援者がいない、社会制度が活用できないなど

#### 自殺企図手段への容易なアクセス

危険な手段を手にしている、危険な行動に及びやすい環境があるなど

#### 自殺につながりやすい心理状態

自殺念慮、絶望感、衝動性、孤立感、悲嘆、諦め、不信感など（参照：自殺を考えている人の心理）

#### 望ましくない対処行動

飲酒で紛らわす、薬物を乱用するなど

#### 危険行動

道路に飛び出す、飛び降りようとする、自暴自棄な行動をとるなど

#### その他

自殺の家族歴、本人・家族・周囲から確認される危険性など

## **防御因子（自殺を防ぐ因子）**

### **心身の健康**

心身ともに健康であること

### **安定した社会生活**

良好な家族・対人関係、充実した生活、経済状況、地域のつながりなど

### **支援の存在**

本人を支援してくれる人がいたり、支援組織があること

### **利用可能な社会制度**

社会制度や法律的対応など本人が利用できる制度があること

### **医療や福祉などのサービス**

医療や福祉サービスを活用していること

### **適切な対処行動**

信頼できる人に相談するなど

### **周囲の理解**

本人を理解する人がいる、偏見をもって扱われないなど

### **支援者の存在**

本人を支援してくれる人がいたり、支援組織があること

### **その他**

本人・家族・周囲が頼りにしているもの、本人の支えになるようなものがあるなど