

## 自殺を考えている人の心理

自殺の危険を抱えている人を支援するときには、傾聴することが大切です。そして、悩む人のことを理解しようとするときに、自殺を考えている人の心理を知ることが重要です。

### 自殺を考えている人の心理

- ①**絶望感**：「もうどうすることもできない」と絶望する気持ち。
- ②**孤立感**：「誰も助けてくれない」、「自分はひとりきりだ」と孤独を感じる気持ち。
- ③**悲嘆**：「悲しい」と思う気持ち。
- ④**焦燥感**：「いますぐに何とかしないといけない」と焦る気持ち。
- ⑤**衝動性**：切迫して、すぐさま自殺行動や危険行動をしかねない状態。
- ⑥**強い苦痛感**：「苦しい」、「辛い」と思う気持ち。
- ⑦**無価値感**：「生きる価値がない」、「生きる意味がない」、「自分なんかいない方がいい」と自分に価値がないと感じる気持ち。
- ⑧**怒り**：他者や社会に対して強いいきどおりを感じる気持ち。
- ⑨**投影**：自分の感じている気持ちを、まるで相手を感じているかのように考える。相手は本人が悪いとは思っていないのにもかかわらず、「どうせ私が悪いって思っているんでしょ」と考える等。
- ⑩**柔軟性がない考え方**：幅広い視点で考えられず、「自殺以外に解決法はない」、「問題は解決できない」などと考えること。
- ⑪**否認**：現実のことを認めることができない状態。
- ⑫**将来の希望がないという見通しのなさ**：「どんなことをしても何もかわらない」、「この辛さはいつまでも続く」と考えること。
- ⑬**諦め**：「もうどうなってもかまわない」、「もうどうすることもできない」とあきらめてしまうこと。
- ⑭**解離**：普段の意識状態ではなくなり、今ある現実と考えや気持ちに断絶が起きている状態。「何をしたのか覚えていない」、「周りの状態に対して現実感がない」等。
- ⑮**両価性**：「生きたい」という気持ちと、「死ぬしかない」という気持ちをゆれうごく状態。
- ⑯**自殺念慮**：「死にたい」、「この世からいなくなりたい」など自殺するしか解決する方法はないという考え。

時に自殺の危険性がある人が、「助けてくれなくていい」、「誰も信じられない」、「お前に何がわかる」、「……（無言）」、「死なせてくれ」と話し、援助を拒否することがあります。しかし、支援者は、自殺を考えている人の背景にこのような心理状態がある可能性を踏まえて対応することが大切です。