



常磐大学創立40周年記念国際シンポジウム

複合的危機における地域社会の安全・安心 ～これからの地域社会のあり方を考える～



セッション2 地域社会の安心

自殺念慮を抱える人々への 支援に向けて

常磐大学 人間科学部 現代社会学科
准教授

小森田龍生



報告の主旨

□この報告では、地域社会における**自殺予防**について考える。

➤「複合的危機における地域社会の安全・安心」を考える上で、もっとも深刻な危機のひとつであり、身近な問題。

➤**援助を求められた側の対応**を中心に整理。

□ポイント

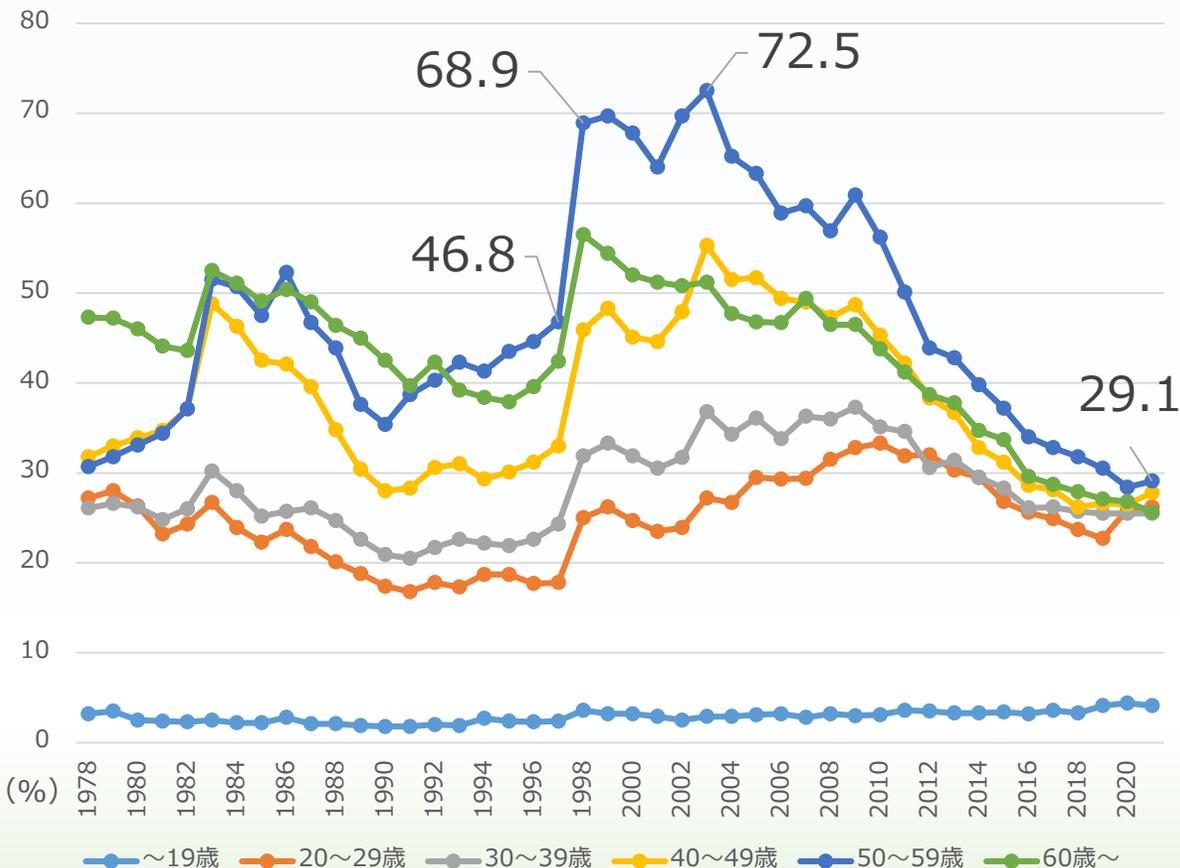
✓相手に寄り添う（**TALKの原則**）。

✓事前のイメージトレーニング，心構え。

✓相談を受けた側も，ひとりで抱え込まない，専門機関につなぐ。

日本国内の自殺の動向

年齢階級別の自殺率の推移（男性）

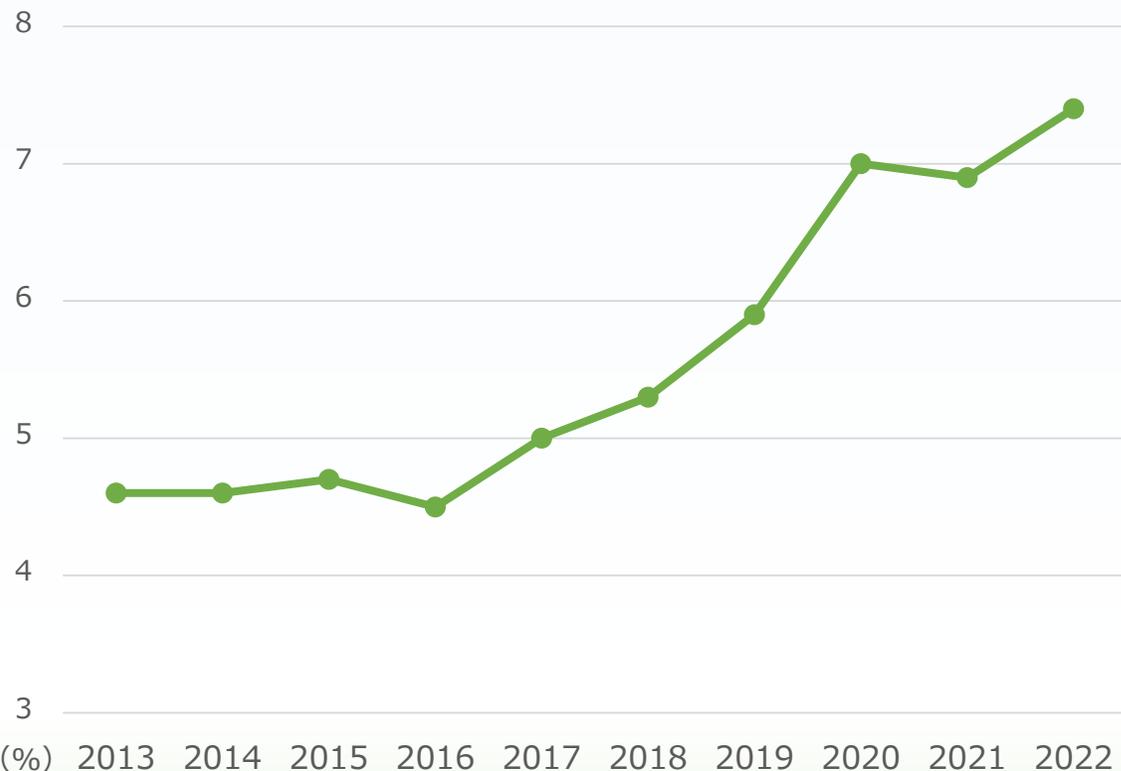


- 自殺率の変動は「社会状態の指標」。
- 1998年以降の自殺率の急上昇と高止まり。
 - 金融危機を発端とする経済状況の悪化と**中高年男性**の自殺増加。
- 自殺対策基本法（2006）
 - 自殺対策を国・自治体の責務として明確化。
- 茨城県・水戸市の対応
 - 「こころのホットライン」の運営、ゲートキーパーの養成。

厚生労働省，2022，『令和4年版自殺対策白書』，（2023年8月26日取得，https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/jisatsuhakusyo2022.html）。

近年の自殺動向

自殺率（20歳未満）の推移



厚生労働省, 2023, 「令和4年中における自殺の状況」, (2023年8月26日取得, <https://www.mhlw.go.jp/content/R4kakutei01.pdf>).

□若年層, 女性の自殺の増加.

➤コロナ禍の影響.

➤家庭内の不和, 就労・収入の不安定, 勉強や将来の不安, 生活習慣の乱れ, 友人関係の希薄化. . .

➤これまでの自殺対策は中高年男性中心 ➡ 若年層や女性への対応が不十分であったとの指摘も.

□警戒すべき対象が拡大

➤自殺に対する市民・地域レベルでの理解増進が必要.



「死にたい」という言葉は要注意

□「“死にたい”と言う人は死なない」, は間違い.

➤実際はリスクが高い.

□厚生労働省（2021）の調査

➤真剣に「自殺したいと思ったことがある」 ➡ 27.2%

➤4人に1人以上の割合 ➡ 珍しくない感情, 出会わない方が珍しい.

□どのようにして思いとどまったか

➤「家族や恋人など身近な人が悲しむことを考えた」 40.3%

➤「我慢した」 37.7%

➤「趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた」 27.7%

➤「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」

25.1% ➡ 死にたい気持ちを打ち明けにくい状況



基本的な対応：TALKの原則

□「死にたい」と打ち明けられたときに冷静でいることは難しい、適切な対応、好ましくないと思われる対応とは？

□TALK

✓**T**ell：「心配している」ことを相手に伝える。

✓**A**sk：「死にたい」気持ちの有無を率直に尋ねる。

✓**L**isten：相手の話に耳を傾ける（傾聴）。

✓**K**eeP safe：安全を確保する。

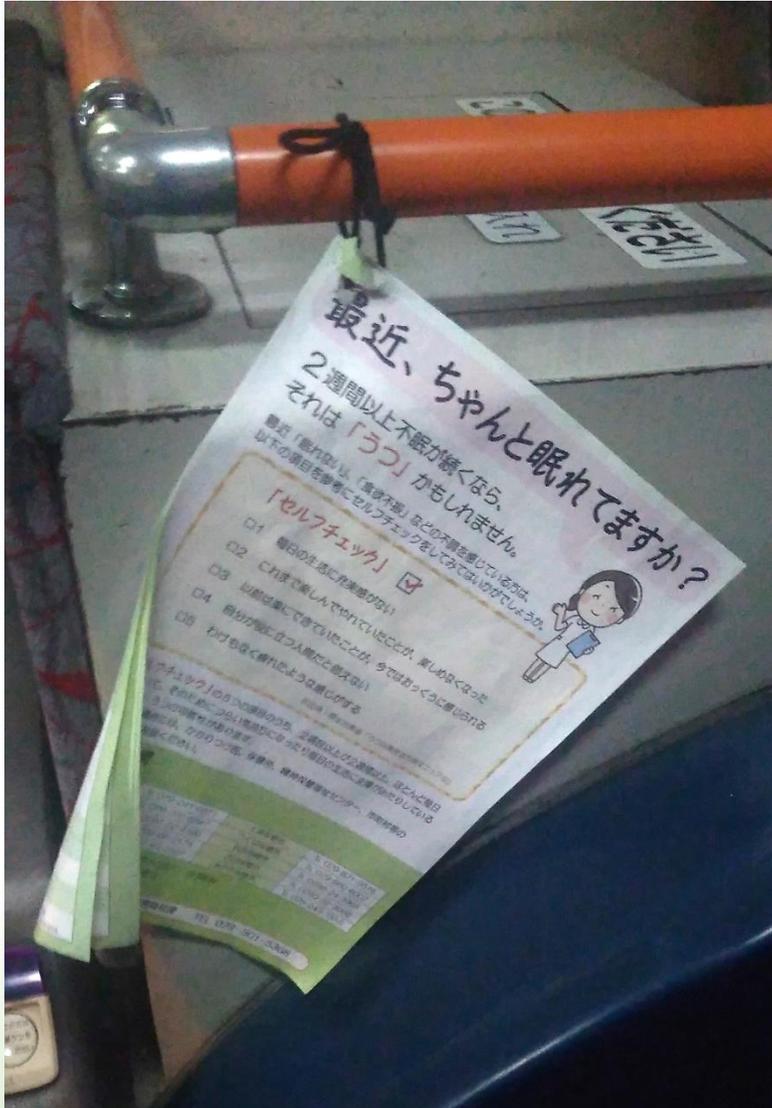
□不用意な励まし，軽視，拒絶は避ける

➤自分の経験や人生訓を語ったり，緊張から軽視・拒絶しがち。

➤「死にたい」という言葉の裏には確実に何らかの問題が生じていることを念頭に，その問題について相手の話を聞く。



おわりに



□家族よりも友人が相談しやすい

➤「死にたい」、「消えたい」等の言葉に出会った際、どう行動すべきかを普段から学習し・イメージしておく。

□前提として、気が付けない、相談されないかもしれない、と認識。

➤自死遺族の自責感。

➤直接的な相談だけでなく、様子や行動にも意識を向ける。

➤相談を受けたら、ひとりで抱え込まず、然るべき相談機関に ➡ 精神保健福祉センター等。

➤緊急時は警察へ。