

# 自殺に傾いた人への対応

～自殺未遂者を支援する方のためのマニュアル～

第2版

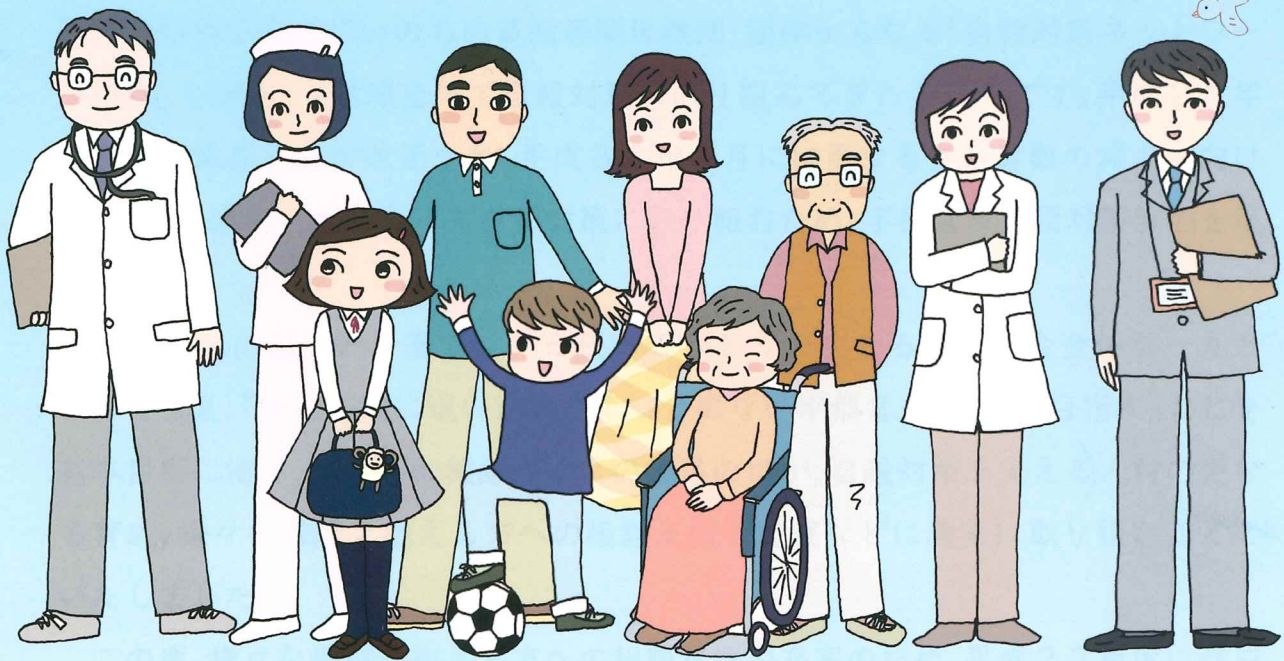


イラスト 細川貂々



宇都宮市  
宇都宮市自殺対策ネットワーク会議



# はじめに

我が国では、平成18年10月に自殺対策基本法が施行され、「個人の問題」と認識されることが多かった自殺は、広く「社会の問題」と認識されるようになりました。平成19年に「自殺総合対策大綱」が策定され、自殺総合対策における基本認識では「自殺は、その多くが追い込まれた末の死」、「その多くが防ぐことのできる社会的な問題」であり、「自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多い」とし、地域の実情に応じてきめ細かな対策を講ずることとなりました。

本市においては、平成19年度より、庁内関係課からなる「庁内連絡会議」及び市医師会精神科医会やいのちの電話等関係機関・団体からなる「自殺対策ネットワーク会議」を設置し、地域全体で自殺対策に取り組んできたところです。平成28年に自殺対策基本法が改正され、平成31年3月には更なる自殺者数の減少に向けて、社会全体が一丸となって自殺対策に取り組むため、宇都宮市自殺対策計画を策定いたしました。

宇都宮市自殺対策計画では、「市民一人ひとりの生きる力を社会全体が一丸となって支え、『誰も自殺に追い込まれることのない宇都宮』の実現を目指す」ことを基本目標に掲げ、こころの健康づくりの推進のほか、自殺対策を支える人材の更なる育成、様々な課題を抱える方への相談支援の充実などに着実に取り組むことといたしました。

この度、様々な課題を抱える方への相談支援の充実のため、平成27年度に作成した「自殺に傾いた方への対応～自殺未遂者を支援する方のためのマニュアル～」の内容を改編して第2版を作成いたしました。当マニュアルを支援の参考にしていただき、地域で自殺未遂者と接する支援者の皆様の一助となれば幸いです。

令和2年3月  
宇都宮市  
宇都宮市自殺対策ネットワーク会議



# 目次



## 1 マニュアルについて

- (1)メンタルヘルス・ファーストエイド..... 1
- (2)ゲートキーパー..... 1

## 2 自殺に傾いた人に関わるための基本

- (1)自殺を考えている人の心理..... 2
- (2)関わる上での心得..... 3
- (3)してはいけない対応..... 3
- (4)自殺の危険因子と防御因子..... 4

## 3 自殺に傾いた人への対応の実践

- (1)傾聴に努め,まず状況を把握する..... 5
- (2)問題となっている事柄を整理する..... 6
- (3)自殺の生じる危険性を評価する..... 7
- (4)自殺を防いできた,予防する方向に作用する要因を強化する..... 9
- (5)問題解決に向けた専門機関へつなぐ..... 10

## 4 家族への対応

- (1)家族の思いを真摯に受け止める..... 11
- (2)自殺行動の重要性について伝える..... 12

## コラム

自傷(非自殺性自傷)と自殺企図の違い 自傷に至る動機を把握することが重要  
..... 13

## 5 対応事例 ..... 14

## 6 相談窓口一覧 ..... 16