

## 5 自殺に傾いている人への理解

自殺に気持ちが傾いている人には、共通する特徴があると言われています。心の影響もあって考え方が極端になってしまい、自殺することが唯一の解決方法だと思い込んでいます。しかし、自殺に傾く人の多くは「生きたい」気持ちと「死にたい」気持ちの間で揺れ動いていると言われています。家族や周囲に迷惑をかけるといったことは重々理解しているが、本当は誰かに助けて欲しいのに、「今の自分は死ぬしかない」と思い込んでいます。自殺とはそのような状況に追い込まれての行為であることを理解しておくことが重要です。

### (1) 自殺に傾いている人の気持ちや考え方

#### [気持ち]

悲しみ、気分の落ち込み  
孤独  
無力  
希望のなさ  
無価値観

#### [考え方]

死ねたらいいのに  
どうすることもできない  
これ以上耐えられない  
私はダメな人間で重荷になるだけだ  
自分がない方が他の人は  
幸せだろう

河西千秋、平安良雄監訳「自殺予防 プライマリーヘルスケア従事者のための手引き」より

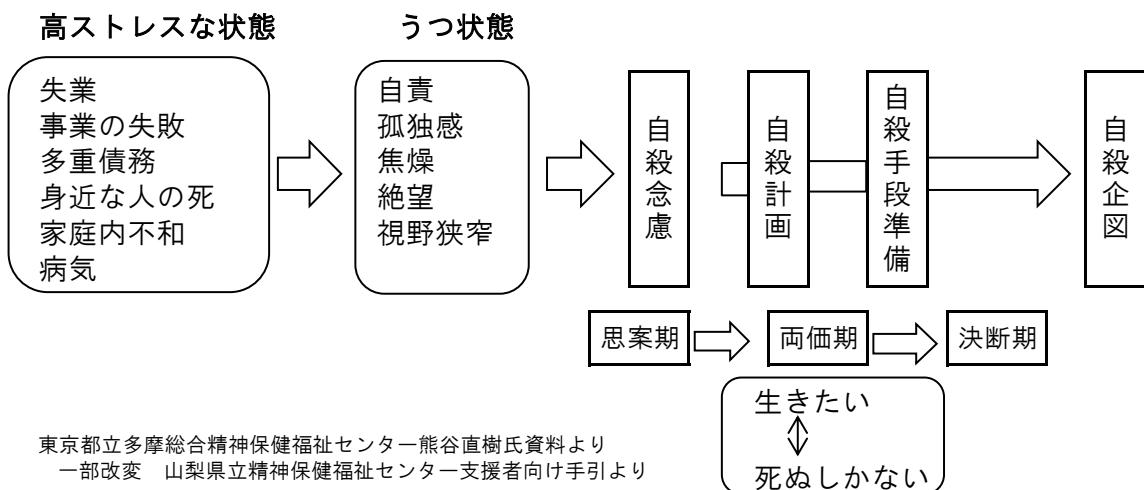
#### 自殺に追い込まれている人の心理状態

- 「生きたい」気持ちと「死にたい」気持ちの間を揺れ動き、誰かに助けを求めている。
- 絶望的にとらえて孤立感に陥りやすい。
- 自信を失い、自分は価値がないと思いがちである。
- 窮状をもたらした他者や社会に対して強烈な怒りを持つ。
- 窮状が永遠に続くという確信を持つ。
- 考え方や物の見方に柔軟性を欠き、合理的な解決ができない。

↓

自殺だけが唯一の方法だと思い込んでしまう。

#### 自殺に傾く心理のプロセス



東京都立多摩総合精神保健福祉センター熊谷直樹氏資料より  
一部改変 山梨県立精神保健福祉センター支援者向け手引より