

健康ワンポイントアドバイス



発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成28年6月発行

第168号

自殺予防

山下メンタルクリニック 院長 山下正廣 先生

2016年1月16日の新潟日報によると全国の自殺者が6年連続で減少し、昨年は2万3971人で18年ぶりに2万5千人を下回ったとのこと。

ただ、新潟県は相変わらず自殺率が高く、全国で秋田・宮崎に次いでワースト3位。残念なことです。

原因はいろいろあるにしろ、自殺者の心理は次のように進むと思われます。

- ① あることをきっかけに、ふと「いっそ死にたい」と思う（希死念慮）。
- ② この希死念慮が続くと「差し迫った希死念慮」に飛躍する。これは量から質への変化です。
- ③ 「差し迫った希死念慮」になると、もう自動的に 決断⇒計画⇒実行 と進みます。

①の希死念慮ですが、通常、私たちは思ってもやりません。欲しいと思ってもやりません。欲しいと思っても盗まない。面白くないからといって親父の頭をどつかない、これと同じことです。自分の行動は自分でコントロールする。当然のことです。この段階では正常な判断能力があります。自分を振り返り、どうやるのがいいのか、ほんとにこれでいいのか、などと反省することができます。

この希死念慮が“続く”と、②に飛躍するわけですが、つぶさに見ると、この希死念慮が続く背景に多くは認知の問題があることが分かります。

例えば、

借金が返せない → 家の土地もなくなる → お終いだ・・・お終いだ・・・おし・・・
となりがちです。これは早まった認知です。

待てよ！何も殺されるわけでない → それに、返せない俺も悪いけど、そんな俺に貸したやつも悪い。貸し剥がしだ！

こんな認知も大切ですが、なかなか発達の転換が出来ません。

さらに「人を殺すのはどんな時代どんな社会でも罪だが、では、自分で自分を殺す、自殺は罪でないのか」という問題もあります。自殺予防には、このことを子供の頃からきちんと教えるのが大切ではないでしょうか、そう思うのです。

身体（しんたい）髪膚（はつぷ）之（これ）を父母に受く。

敢（あえ）て毀傷（きしょう）せざるは考の始めなり。 『孝経』