

# 自殺をめぐる誤解と事実

## 誤解

1. 自殺を口にする人は本当は自殺しない。
2. 自殺の危険の高い人の死の意志は確実に固まっている。
3. 自殺は何の前触れもなく生じる。
4. いったん危機的状況がおさまって症状が改善すると、二度と自殺の危機は起きない。
5. すべての自殺が予防できるわけではない。
6. 一度でも自殺の危険が高くなった人は、いつでも自殺の危機に陥る可能性がある。

## 事実

1. 自殺した人のほとんどはその意図を前もってはっきりと打ち明けている。
2. 大多数の人は死にたいという気持ちと、生きていたいという気持ちの間を揺れ動いている。
3. 自殺の危険の高い人はしばしば死にたいというサインを表している。
4. いったん改善してエネルギーが戻ってきて、絶望感を行動に移すことができる様な時期にしばしば自殺が起きる。
5. これは事実である。しかし、大多数は予防が可能である。
6. 希死念慮は再び生じるかもしれないが、決して永遠に続くわけではないし、二度とそのような状態にならない人もいる。

※「WHOによる自殺予防の手引き」より抜粋

## 自殺は予防することができます

### ①「自殺は追い込まれた末の死」

自殺は個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、実際は様々な悩みが複雑に絡んで、追い込まれた末の死であることが少なくありません。

### ②「自殺は防ぐことができる」

悩みを引き起こす様々な要因に対する社会の適切な介入により、また精神疾患の早期発見・早期治療に取り組むことにより、多くの自殺は防ぐことが可能です。

### ③「自殺を考えている人は悩みを抱えながらもサインを発している」

家族や職場の同僚など身近な人は、自殺のサインに気づいていることも多く、この気づきを自殺予防につなげていくことが必要です。

※「自殺総合対策大綱」より