

# 資料 1

## 自殺についての基礎知識

---

熊本県精神保健福祉センター



# 自殺のイメージ

---

「自分」を「殺す」

インパクトの強い言葉

自殺という字を見て・聞いて苦しむご遺族

**赤い字**に血液を連想してしまうご遺族

# 『自殺』と『自死』の違い

---

自死・自殺の表現に関する3原則(「自死・自殺」の表現に関するガイドライン)

- (1) 行為を表現するときは「」を使う
- (2) 遺族や遺児に関する表現は「」を使う
- (3) 「追い込まれた末の死」として、プロセスで起きていることを理解し、「自殺した」ではなく「自殺で亡くなった」と表現する

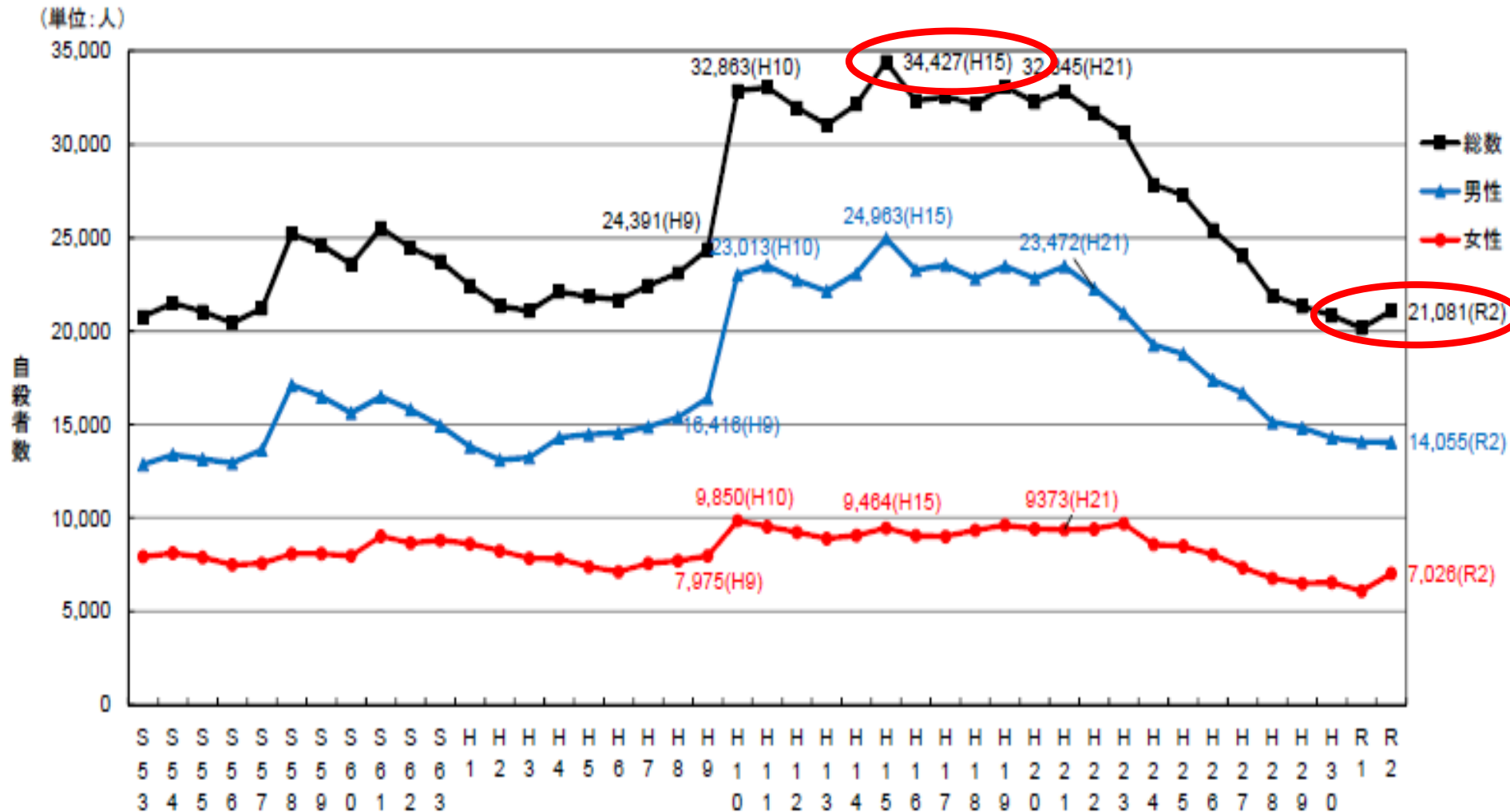
# 自殺の現状

---

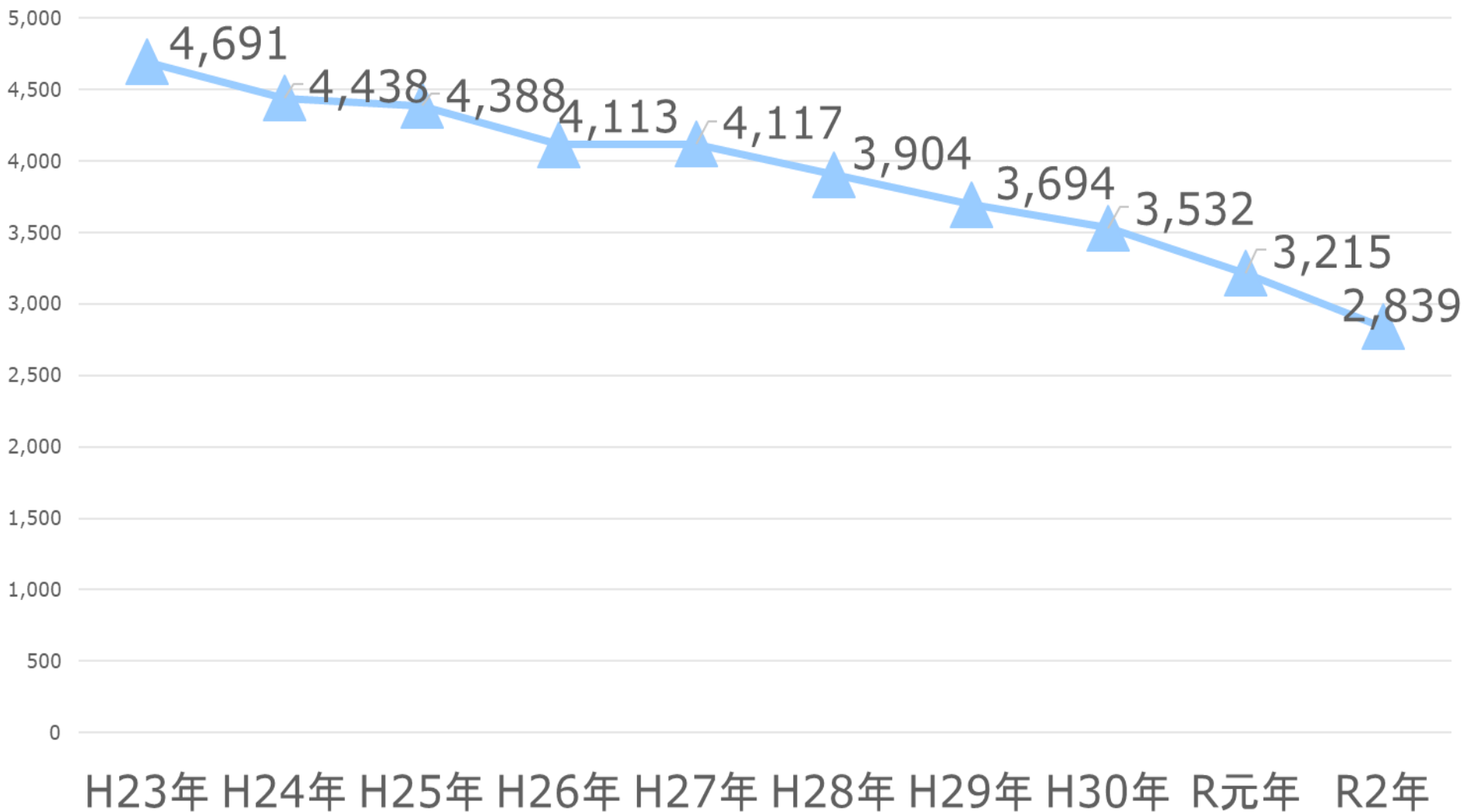
# 自殺者数の年次推移

○令和2年の自殺者数は21,081人となり、対前年比912人(約4.5%)増。

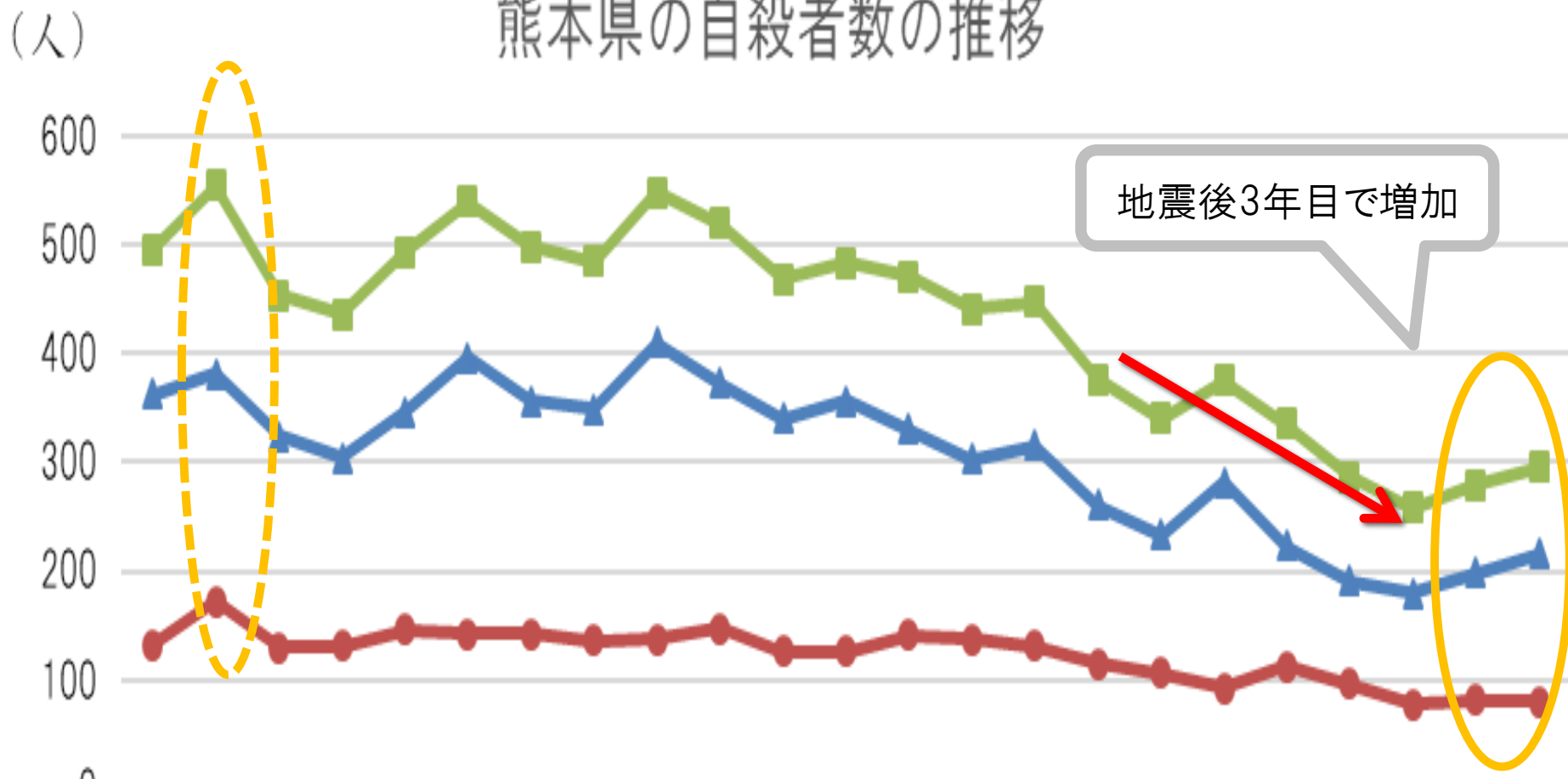
○男女別にみると、男性は11年連続の減少、女性は2年ぶりの増加となっている。また、男性の自殺者数は、女性の約2.0倍となっている。



# 交通事故の死者数

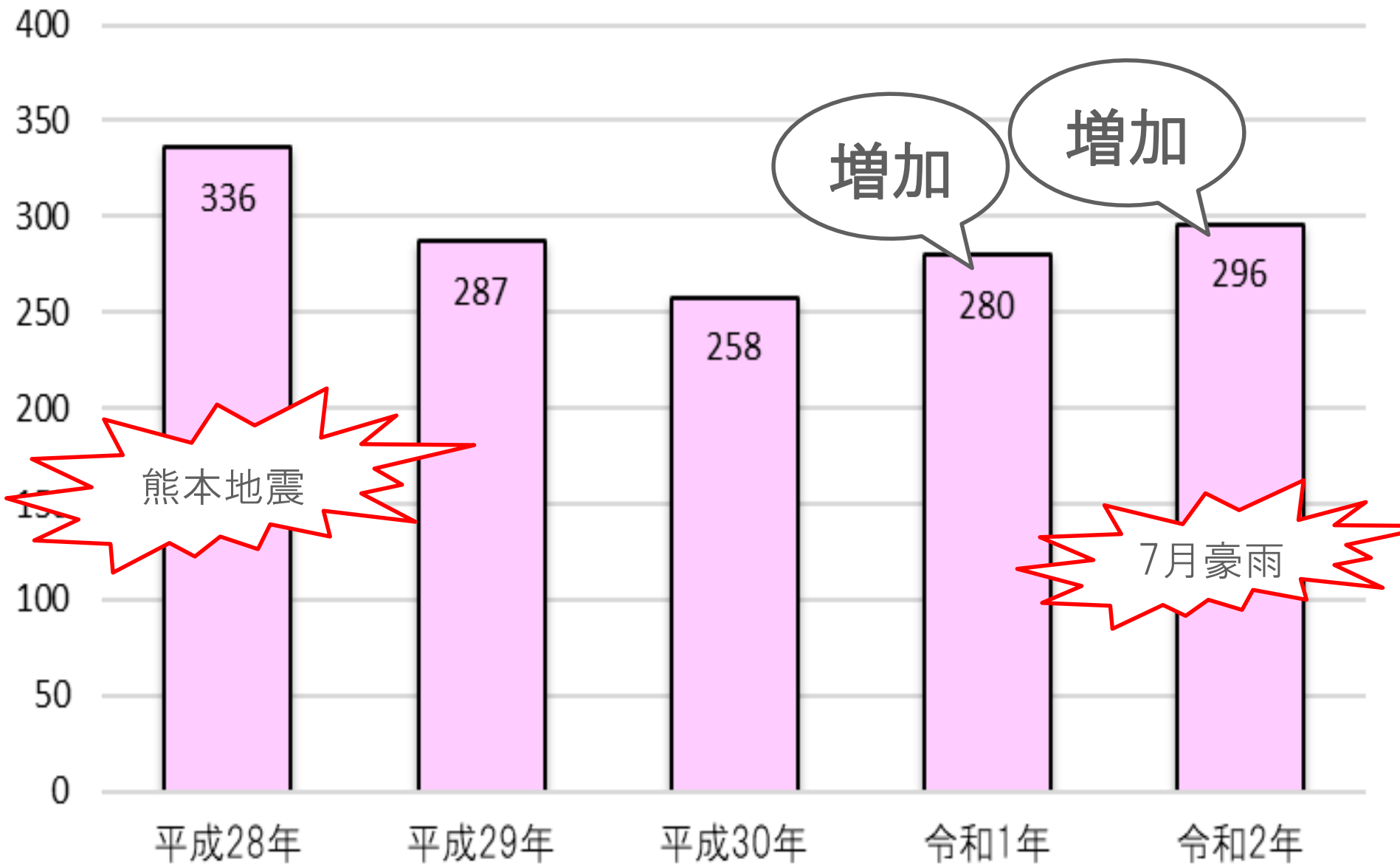


# 熊本県の自殺者数の推移



	H10	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2
男性	363	382	324	304	347	397	357	349	410	373	341	357	330	303	316	261	234	282	223	191	180	198	216
女性	133	172	130	132	146	142	142	136	138	147	127	127	141	138	132	115	106	93	113	96	78	82	80
総数	496	554	454	436	493	539	499	485	548	520	468	484	471	441	448	376	340	375	336	287	258	280	296

# 熊本県の自殺者数



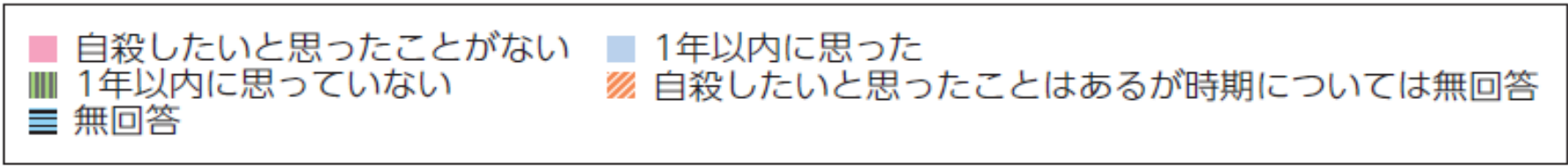
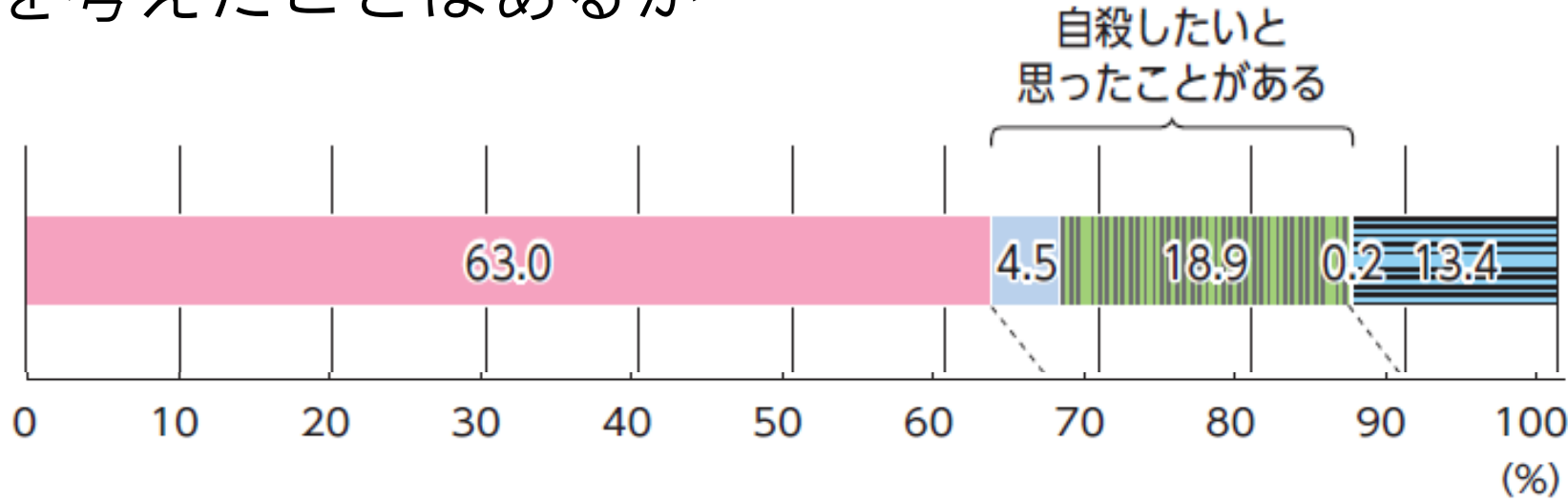


# 自殺に関する様々な考え

---

# ①自殺は一部の特別な人だけに起こることで、自分達には起こらない？

自殺を考えたことはあるか



②自殺しようと考えている人は本当に死にたい  
と思っているし、死ぬことを決心している？

---

## 【自殺を考えている人のこころ】

- 問題を抱えて無力感、絶望感にとらわれている
- 今の状況を「抜け出したい」「終わらせたい」という気持ちから「死にたい」という気持ちに変わってしまう
- 追いつめられて、自殺することが唯一の解決方法だと思い込んでいる
- 自殺を考える一方で、心のどこかで助けや救いを求めている

③悩んでいる人の前で、自殺の話をする、寝た子を起し、かえって自殺に追い込んでしまう？

---

根拠のない誤解とされています。

死にたい思いについて聞いてもらうことで、一時的に衝動性が低くなり、自殺の危険性が低くなるとされています。

自殺を考えているのではないか？と思ったときには率直かつ真摯に尋ねてみる必要があります。

④「自殺する」と口にする人は、他人の注意をひきたいだけなので、本当に自分を傷つけることはない？

---

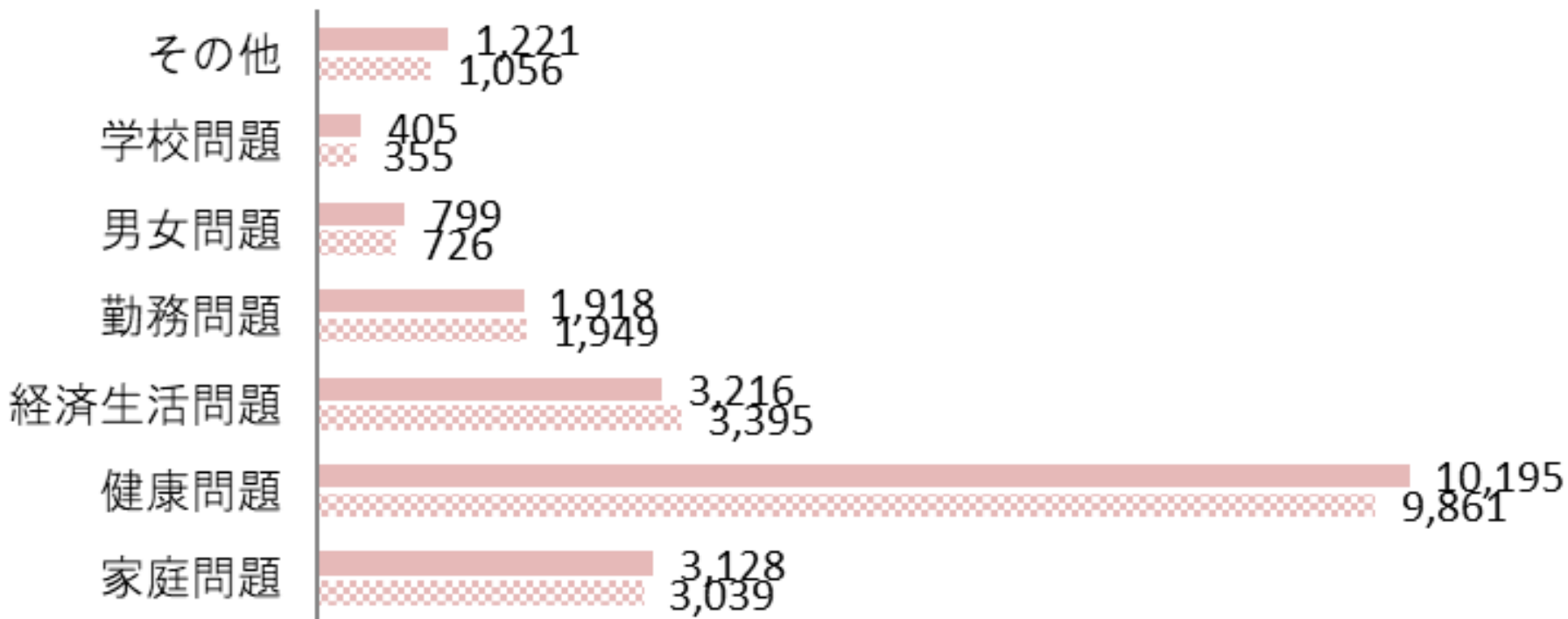
根拠のない俗説とされています



## ⑤自殺は予防することができる？

### 原因特定者の自殺の要因

■ 令和2年    ✕ 令和1年



家族の  
支え

大切な  
友人

死

昔から  
の趣味

お世話  
になった  
上司

大好きだ  
った先生

ペット

身近な  
相談機関

# 心理的視野狹窄



死



# どうしたらよいでしょう？

---

- 見て見ぬふりをせず、声をかけてみましょう。
- 相手が話さなくても、いつでも話を聞く用意があることを伝えてみましょう。
- 相手の話にじっくり耳を傾けましょう。
- 良し悪しの判断をせずに話を聴きましょう（傾聴）
- 孤立させないようにしましょう。
- 相談機関があることを伝えましょう。

