

一見十分な支援を受けている人も、 決して自殺と無縁ではありません

大切な人が自ら命を絶つことなど、なかなか想像がつきません。しかし、実際には世界中で多くの人々が死を選んでおり、多くの場合、何の予兆もありません。

後に残された家族や職場の同僚、近隣の人々は、悲しみに暮れることになります。その多くが、信じられないという思いや、悲しみ、怒りの入り混じった複雑な感情を抱きます。中でも故人と親しかった人たちは特に、どうにかして気付いてやれなかつたか、未然に防ぐために何かすべきだったのではないかと、罪悪感に苛まれるでしょう。

しかし、誰が自殺を試みるか、実際に自死を果たしてしまうかを予測するのは不可能です。誰かの自殺について、誰も責められるべきではありません。自殺を試みる人の多くは、何の前触れもなく衝動的にこれを行います。

それでもなお、絶望している人々が自分は一人ではないと気付けるような支え合いの環境を作るために、私たちにはまだまだできことがあります。そこで、人々の認識を高め、未然に防ぐ取り組みを促進できるよう、世界自殺予防デー (World Suicide Prevention Day, WSPD) が毎年9月10日に設けられています。

高リスクの指標

自殺は世界のあらゆる地域で起こり、あらゆる年齢、経歴、状況の人々に影響を及ぼしています。関連する要因として、以下が挙げられます。

- 精神疾患 (うつ病、不安症、心的外傷後ストレス障害、アルコールまたは物質使用障害など)
- 人生を左右する大きなストレス要因 (経済状況や人間関係、法的トラブル関連など)
- 慢性的な病状や痛み
- 災害、暴力、虐待、喪失、孤立感などの経験
- 差別に直面している集団の一員であること (難民、移民、有色人種、LGBTQ+の当事者など)
- 文化的または宗教的な理想
- 服役の経験
- 自殺の家族歴



9月10日

世界自殺予防デー

ただし、これらのカテゴリーのいずれかまたは複数に当てはまる人の多くが一度も自殺を試みない一方で、どれにも該当しない人が自殺を図ることもあります。つまり、誰が高リスクかを見極めるのは困難です。一見幸せそうで理想的な人生を送っているように見える同僚や、いつも周囲の人を助けている親しい友人など、誰にでも可能性はあります。人々は、偏見やタブーにより、支援が最も必要なときにさえ、助けを求めることが少なくありません。

だからこそ、自殺とは何かを知り、自殺を考えている人に対する支援方法を理解することが重要なのです。

思いやりを示す

最も重要なステップのひとつは、メンタルヘルスやウェルビーイングについて積極的に話し合うことです。あなたが安心して頼れる相手であることを身近な人に知ってもらえば、彼らは断然、連帯や支えを感じやすくなるでしょう。

また、あなた自身の悩みを率直に明かすこと、周囲の人もそれぞれの困難を語りやすくなります。

警告サインに注目する

結論を急ぐことなく、大切な方や周囲の人々の発言に注意深く耳を傾けてください。彼らがもし、自分には価値がない、死にたい、生きる理由がないなどと語ったり、自殺や復讐をほのめかしたりする場合は、警告サインと見なします。

また、極端な気分の変動や、睡眠の過多または不足、貴重品の処分、孤立、アルコールや薬物の摂取量増加など、彼らの行動も自殺願望の兆候となることがあります。

支援を提供する

こうした兆候に気付いた場合、あるいは悩みを抱えている様子がある場合は、彼らと話してみてください。どう感じているのかを本人に尋ね、何も決めつけることなく耳を傾ける用意があることを伝えましょう。自殺を考えているのかを控えめに尋ねてもかまいません。

(ウェルビーイングについて話す際のヒントとして、今月のツールキットに含まれる「心を開き、一步踏み込んだ会話を」をお読みください。)

本人の発言内容（または沈黙）を踏まながら、あなたが彼らを気にかけ、彼らのウェルビーイングを気遣っていることを伝えましょう。

あなたの役目は、何かを解決することではありません。あくまで、彼らが孤独感を和らげ、支援を受けられるという安心感を抱けるよう、頼れる存在となることを目指します。

彼らがすでに絶望していたり、自殺を考えたりしていることが懸念される場合は、まず安全を守るよう最善を尽くしながら、支えてくれる人がいるという実感を与えるよう努めてください。たとえば、危険が去ったと確信できるまで、あるいは支援できる人が付き添ってくれるまで、一緒にいてあげのよいでしょう。また、可能であれば、彼らが自分自身を傷つけるために使用しかねない物質や道具などを撤去してください。

彼らの安全確保を手助けしてくれる医療従事者またはメンタルヘルス専門家に連絡するよう勧め、必要な支援を得られるよう促しましょう。

ご自身やお知り合いが危機的状況にある場合は、直ちに安全確保に努め、助けを求めてください。あなた自身またはお知り合いに危険が差し迫っている場合は、地域の緊急電話番号に通報してください。

**Lifelineでは、危機管理センターの電話サービスを英語とスペイン語で提供しています。また、Language Line Solutionsとの提携により、988の電話相談者を対象に250以上の言語での通訳サービスを提供しています。

出典：

Cleveland Clinic. 「[Suicide: What it is, signs, risk factors & prevention](#)」 (2024年7月22日)

HealthDirect. 「[Suicide warning signs - support, at-risk groups, resources](#)」

国際自殺予防学会 (IASP)。 「[Individuals](#)」

Mental Health UK. 「[Suicide](#)」

世界保健機関 (WHO)。 「[Suicide](#)」 (2025年3月25日)



このプログラムは、緊急事態や応急措置をする場合には使用しないでください。緊急時には、米国内にいる場合は911、米国外にいる場合は現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの外来・救急医療施設に行くようにしてください。また、このプログラムは、医師または専門家の治療の代替となるものではありません。Optumやその関連会社、またはこれらのサービスを直接的もしくは間接的に受けている事業体（雇用主や健康保険など）に対する法的措置を伴う可能性のある問題については、利益相反の可能性があるため法律相談は提供されません。このプログラムおよびすべての構成要素（特に16歳未満のご家族へのサービス）は、地域によっては利用できない場合があり、事前の通知なしに変更される可能性があります。エモーショナルウェルビーイングソリューションズ担当者の経験や教育レベルは、契約要件や国の規制要件によって異なる場合があり、補償の除外および制限が適用される場合があります。

©2025 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。Optum®は、米国およびその他の管轄区域におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品名は、それぞれの所有者に帰属する商標または登録商標です。Optumは、雇用者として機会均等を重視しています。

WF17894914146532-062025 OHC