

## 第3章

# 自殺の予兆 (どのような人に自殺の危険が迫るのか)

自殺が起きる背景には、うつ病、統合失調症、アルコール依存症、薬物乱用、パーソナリティ障害などの心の病が隠れていることが圧倒的に多いのです (Q & A 1-Q1 参照)。ところが、最期の行動に及ぶ前に精神科を受診していた人はごくわずかというのが現状です。心の病の中でも、うつ病がもっとも自殺との関連が強いのですが、うつ病の治療には、今では副作用が比較的少ない安全な抗うつ薬が開発されていますし、各種の心理療法も編み出されています。怖いのは、心の病にかかったことではなく、それに気づかずに放置しておくことなのです。最悪の場合には自殺さえ発生してしまいます。

### 1 自殺予防の十箇条

働き盛りの自殺を予防するためには、悩みを抱えた人が必死になって発している救いを求める叫びを的確にとらえて、早い段階で治療に結びつけなければなりません。自殺の危険因子をまとめておきます (表3-1)。しかし、これではあまりにも専門的ですので、働き盛りの人の自殺予防に関してとくに注意すべき点を、わかりやすい形で十箇条にしました (表3-2)。

表3-1 ▶ 自殺の危険因子

①自殺未遂歴	自殺未遂はもっとも重要な危険因子 (自殺未遂の状況、方法、意図、周囲からの反応などを検討)
②精神障害の既往	気分障害 (うつ病)、統合失調症、パーソナリティ障害、アルコール依存症、薬物乱用
③サポートの不足	未婚、離婚、配偶者との死別、職場での孤立
④性別	自殺既遂者：男>女 自殺未遂者：女>男
⑤年齢	年齢が高くなるとともに自殺率も上昇
⑥喪失体験	経済的損失、地位の失墜、病気や怪我、業績不振、予想外の失敗
⑦性格	未熟・依存的、衝動的、極端な完全主義、孤立・抑うつ的、反社会的
⑧他者の死の影響	精神的に重要なつながりのあった人が突然不幸な形で死亡
⑨事故傾性	事故を防ぐのに必要な措置を不注意にも取らない。慢性疾患への予防や医学的な助言を無視
⑩児童虐待	小児期の心理的・身体的・性的虐待

出典：高橋祥友「新訂増補 自殺の危険：臨床的評価と危機介入」(金剛出版, 2006)

表3-2 ▶ 自殺予防の十箇条

(次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。早い段階で専門家に受診させてください。)

1. うつ病の症状に気をつける
2. 原因不明の身体の不調が長引く
3. 酒量が増す
4. 安全や健康が保てない
5. 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
6. 職場や家庭でサポートが得られない
7. 本人にとって価値あるものを失う
8. 重症の身体の病気にかかる
9. 自殺を口にする
10. 自殺未遂に及ぶ

### (1) 『うつ病の症状に気をつける』

気分が沈む、涙もろくなる、自分を責める、仕事の能率が落ちる、仕事が手につかない、大事なことを先延ばしにする、決断が下せない、これまで関心があったことにも興味がわかないといった典型的なうつ病の症状に注意しなければなりません (表3-3)。

表3-3 ▶ うつ病の症状

#### 【自分で感じる症状】

憂うつ、気分が重い、気分が沈む、悲しい、イライラする、元気がない、眠れない、集中力がない、好きなこともやりたくない、細かいことが気になる、大事なことを先送りにする、物事を悪いほうへ考える、決断が下せない、悪いことをしたように感じて自分を責める、死にたくなる

#### 【周りから見てわかる症状】

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える

#### 【身体に出る症状】

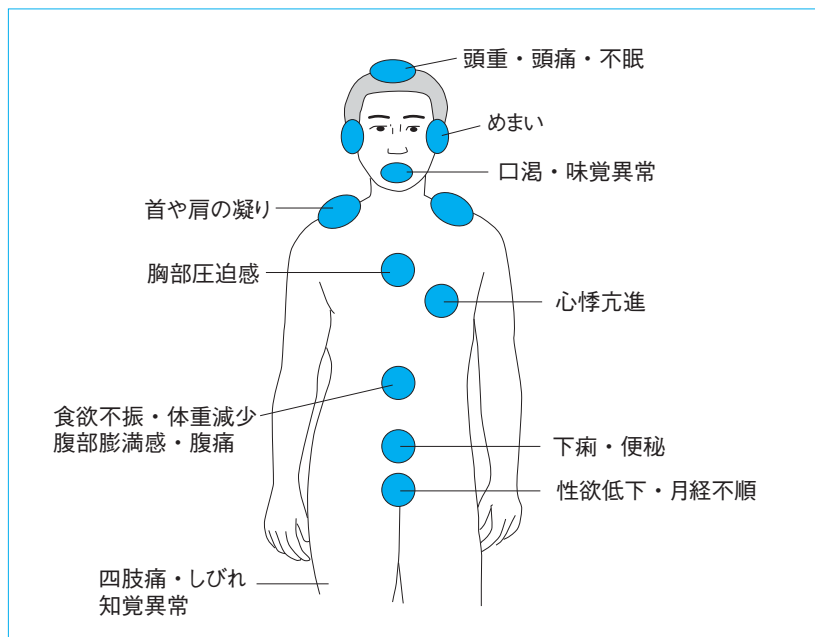
食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい、喉が渇く

## (2) 『原因不明の身体の不調が長引く』

うつ病というと感情や思考の面に現れる症状ばかりに関心が向きがちです。しかし、同時に、さまざまな身体の症状もしばしば現れてきます（図3-1）。ところが、一般の人は、これがうつ病の症状であるとはなかなかすぐには気づきません。その結果、うつ病になっても、多くの人が身体症状を訴えて、精神科以外の科に受診しているのです（図3-2）。

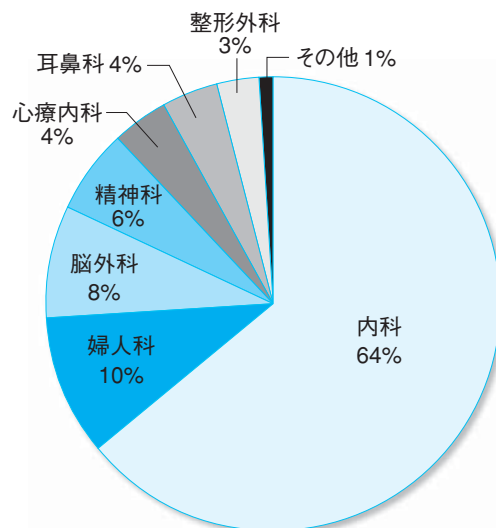
中高年では実際に重症の身体疾患が隠れていることもあるので、ぜひ検査を受けてください。ただし、検査を繰り返しても、明らかな異常が見当たらないのに、それでも身体の不調が続く場合は、うつ病の可能性を考えて、精神科に受診してください。

図3-1 ▶ うつ病の身体症状



出典：渡辺昌祐「うつ病は治る」（保健同人社、2000）

図3-2 ▶ 抑うつ症状を呈する患者の初診診療科



出典：三木治「プライマリ・ケアにおけるうつ病の治療と実態」（心身医学、42: 585-591, 2002）

### (3) 『酒量が増す』

とくに中高年の人で、これまではつきあい程度であったのに、徐々に酒量が増していく場合は、背後にうつ病が潜んでいる可能性があります。飲酒をすると、一時的に気分が晴れることを経験しているために、抑うつ的になった人が、ついつい酒に手を伸ばすことがあります。飲酒によって不眠が改善すると信じている人もいます。しかし、アルコールは長期的にはうつ病の症状をかえって悪化させてしまいます。また、酩酊したために自己の行動をコントロールする力を失い、自殺行動に及ぶ人も多いのです。



なお、単に飲酒量が増えたというだけではなく、酒がないと生活できなくなったり、身体的な問題が出てきたり、対人関係に問題をきたしたりして、アルコール依存症の診断を下される状態になると、問題はさらに深刻になります。

### (4) 『安全や健康が保てない』

自殺は突然、何の前触れもなく起きるのではなく、それに先立って、安全や健康が保てなくなるといった行動の変化がしばしば出てきます。

たとえば、糖尿病であってもそれまではきちんと管理できていた人が、食事療法も、薬物療法も、運動療法も突然やめてしまったりすることがあります。また、腎不全の人が人工透析を突然受けなくなってしまうこともあります。

まじめな会社員が、借金をするようになる、何の連絡もなく失踪してしまう、性的な逸脱行為に及ぶ、いつもは温和な人が酒の上で大げんかをする、全財産をかけるような株式投資に打って出るといった行動の変化を、自殺の前に認めることもめずらしくありません。うつ病の人の失踪は、自殺の代理行為といってよい場合もあるので、まず本人の安全の確保に全力を尽したうえで、精神科医による診察を受けられるようにしてください。

### (5) 『仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う』



長時間労働になるほど過労死や過労自殺の危険性が高まります。企業の安全配慮義務は裁判でも指摘されています。従業員が心身の疲弊をきたさないような労働条件を備えるとともに、不幸にして発病した場合には早期に適切な処置をとることを企業は求められています。また、仕事一筋でこれまでの人生を送ってきた人が、大きな失敗をしたり、職を失ったりする場面に遭遇して、自己の存在価値を失い、急激に自殺の危険が高まる場合があります。あるいは、昇進に伴い、責任が増し、それが負担になって心のバランスを崩してしまう人もいます。

### (6) 『職場や家庭でサポートが得られない』

自殺は孤立の病であると指摘した精神科医もいるほどです。未婚の人、離婚した人、配偶者と死別した人は、結婚していて家庭を持っている人に比べて、自殺率が3倍以上も高くなります。職場でも家庭でも居場所がなく、問題を抱えているのに、サポートが得られない状況でしばしば自殺は生じます。単身赴任で、そばに家族がいないために、変調に気づかれず、自殺が突然起きるといった状況もめずらしくありません。

### (7) 『本人にとって価値あるものを失う』

ある人にとって特別な価値があるものを失うことについて十分に考えてみなければなりません。家族の死や仕事上のスキャンダルに巻き込まれるといったことが、自己の全存在の否定につながり、生きる価値さえ見失いかねません。ただし、これはすべての人にとって同じような打撃になるのではなく、個々人にとっての意味をよく考える必要があります。

### (8) 『重症の身体の病気にかかる』

前記(2)で取り上げたのは、うつ病に伴う身体症状ですが、働き盛りの人の場合、重症の身体疾患にかかることがそれまでの人生の意味を大きく変化させることにつながり、自殺の危険を高める結果になる場合もあります。

### (9) 『自殺を口にする』

これまでに挙げてきたような項目を数多く満たす人が「自殺」をほのめかしたり、実際にはっきりと口にしたりする場合は、自殺の危険が非常に高くなっています。「死ぬ、死ぬ」と言う人は本当は死なないなどと広く信じられていますが、これは大きな誤解です。自殺した人の大多数は、最期の行動を起こす前に自殺の意図を誰かに打ち明けています。これを的確にとらえられるかどうかは自殺予防の第一歩になります。

また、誰でもよいから「自殺したい」と打ち明けたのではなく、これまでの関係から、「この人ならば、絶望的な気持ちを受け止めてくれるはずだ」との思いから、死にたいという気持ちを話してきた点を忘れないで下さい。打ち明けられた人はまず徹底的に聴き役に回って下さい。話をそらしたり、批判したり、安易な激励をするのは禁物です。

### (10) 『自殺未遂に及ぶ』

自殺未遂にまで及んだ場合は、緊急の危険が目前にまで迫っています。その時は幸い救命されたとしても、再び同じような行動に出て、実際に自殺によって命を失う危険がきわめて高いのです。この段階にまで至ると、ただちに専門家による治療が必要です。

首をくくる、電車で飛びこむといったきわめて危険な行為は誰もが真剣に受け止めます。しかし、手首を浅く切る、薬を少し多くのむといった、それ自体では死に至らない自傷行為であっても、長期的には既遂自殺につながる危険が高いことを忘れてはなりません。

## 2 自殺の直前のサイン

さて、自殺の直前にはどのような行動の変化が現れるのでしょうか。結論を先に述べると、これまでに説明してきた危険因子を数多く満たしていて、潜在的に自殺の危険が高いと考えられる人に、何らかの行動の変化が現れたならば、すべてが直前のサインと考えるべきです。

自殺に至るまでには長い道程があり、この準備状態こそが重要です。直前のサインは自殺につながる直接の契機とも言い換えられます。準備状態が長年にわたって固定していき、自殺の引き金になる直接の契機はむしろ周囲から見ると些細なものに思える出来事である場合のほうが圧倒的に多いのです。

このような点をまず指摘したうえで、自殺の直前のサインを取り上げてみましょう。いくつかは十箇条の項目と重なりあっています。

- 感情が不安定になる。突然、涙ぐみ、落ち着かなくなり、不機嫌で、怒りやイライラを爆発させる。
- 深刻な絶望感、孤独感、自責感、無価値感に襲われる。
- これまでの抑うつ的な態度とは打って変わって、不自然なほど明るく振る舞う。
- 性格が急に変わったように見える。
- 周囲から差し伸べられた救いの手を拒絶するような態度に出る。
- 投げやりな態度が目立つ。
- 身なりに構わなくなる。
- これまでに関心のあったことに対して興味を失う。
- 仕事の業績が急に落ちる。職場を休みがちになる。
- 注意が集中できなくなる。
- 交際が減り、引きこもりがちになる。
- 激しい口論やけんかをする。
- 過度に危険な行為に及ぶ。(例：重大な事故につながりかねない行動を短期間に繰り返す。)
- 極端に食欲がなくなり、体重が減少する。
- 不眠がちになる。
- さまざまな身体的な不調を訴える。
- 突然の家出、放浪、失踪を認める。
- 周囲からのサポートを失う。強い絆のあった人から見捨てられる。近親者や知人の死亡を経験する。
- 多量の飲酒や薬物を乱用する。
- 大切にしていたものを整理したり、誰かにあげたりする。
- 死にとらわれる。
- 自殺をほのめかす。(例：「知っている人がいない所に行きたい」、「夜眠ったら、もう二度と目が覚めなければいい」などと言う。長いこと会っていなかった知人に会いに行く。)
- 自殺についてはっきりと話す。
- 遺書を用意する。
- 自殺の計画を立てる。
- 自殺の手段を用意する。

- 自殺する予定の場所を下見に行く。
- 自傷行為に及ぶ。

このようなサインのひとつひとつを取り上げると、人生のある時期には誰にでも起こり得ると思われるかもしれませんが、また、このうちいくつ以上を認めればただちに自殺が起きると予測できるというものでもありません。総合的に判断するのが重要であり、前述した十箇条の項目のうち数多くを認める人に、以上のようなサインをいくつかでも認めたら、自殺が実行に移される危険は高いと判断すべきです。救いを求める叫びとして真剣にとらえて、専門家による治療が受けられるようにしてください。

今では効果的な薬や心理療法が各種開発されています。怖いのは、心の病にかかったことではなく、それと気づかずに放置し、適切な治療も受けないことなのです。

