

学生生活サポートシリーズ⑦

いのちと心

～ あなたにできること ～



大阪工業大学
学生相談室

日本の年間自殺人数は、ピーク時に3万人を超えていましたが、様々な対策によって2万人前後まで減ってきました。しかし、リーマンショックや新型コロナウイルス感染症等、私たちの生活に大きな影響を与える出来事は、自殺者数を増加させる要因となっています。

自殺は誰にとっても、どこか遠いところの出来事ではありません。



死にたいと打ち明けられた時

◆自殺のサイン

自殺しようとする時、多くの方が何らかのサインを出していると言われます。たとえば・・・

いつもと違った様子で、性格が変わる。身辺を整理する。借りていたものをまとめて返す。自暴自棄な行動をとる。「死にたい」「死ぬしかない」と口走る。うつ症状、絶望感や無気力感が見られる。etc…

逆に、それまで沈んだりイライラしていた人が、急に穏やかになることもあります。

死にたい気持ちになった時



耐え難い困難に直面した時、将来に希望がなくなった時、死にたいと思うことがあるかもしれません。もし、あなたが自殺したくなったら、次のことをしてください。

- ①危機が過ぎるのを、待ちましょう。自殺したい衝動がおこっても、普通はそう長くは続きません。
- ②その間、ひとりにならないこと。信頼できる人と話をしましょう。または、いのちの電話などを利用しましょう。秘密は守られます。
- ③危機が過ぎても、ひき続き助けが必要です。病院受診、服薬、カウンセリングなども活用しながら、問題解決やストレス解消を考えていきましょう。

自殺の結果は間違いなく永久的です。でも、あなたの抱える問題は永久的ではないかもしれません。

◆周りの人にできること

おかしい、心配と思ったら、まずその人とゆっくり話し、心配しているということを伝えてください。もし「死にたい」と言われても冷静に。相手の話は誠実に受け止め、批判的な態度や「できるならやってみれば」など挑発しないでください。また、安易なアドバイスや的外れな励ましをしないよう心がけましょう。

本人の感情により添いながら話を聞けば、あなたの「助けになりたい」という気持ちは自然と本人に伝わります。

(話の聞き方については、リーフレット③

「相手の話を聞くということ」に詳しく書かれています。)



◆緊急時の対応

- まず、落ちつく。あなたがパニックを起こせば相手もパニックになります。
- 自殺しそうな人をひとりにしない。緊急と判断すれば119番通報し、そばから離れないようにしてください。
- 電話であれば、とりあえず電話をつなぎとめ、場所を確認し119番通報する。話が終わるまで何もしないよう相手に約束してもらうのもよいでしょう。

◆つないでいくこと

人は様々な繋がりの中で生きているものですが、繋がりが希薄な人、精神的に孤立してしまった人が、大きなストレスにさらされたときに「死」しか残されていない、と思いついでしまうのかもしれませんが、しかし、何らかのきっかけで誰かが、その人と繋がることで防げる「死」があるかもしれません。その人が必要としている支援が受けられる窓口に、適切に繋いでいくことが大切です。

どこに・誰につないでいいのかわからないという場合、まずは周りの

相談できそうな人に聞いてみる、保健室の看護師・学生相談室のカウンセラーなどに聞いてみるなど、あなた自身も誰かに頼ってください。

あなたは自殺について、どんな思いや考えを持っていますか？機会があれば、誰かとシェアしてみるのもいいですね。

◆**無料電話相談** ※詳細はホームページ等でご確認ください

- ✧ 関西いのちの電話 06-6309-1121
- ✧ 大阪自殺防止センター 06-6260-4343
- ✧ ころの救急箱 06-6942-9090
- ✧ 自殺予防いのちの電話 0120-783-556

◆**お役立ちサイト**

- ✧ 『こころもメンテしよう』（厚生労働省）
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>
※相談先や友達のサポートの仕方などが掲載されています
- ✧ 『まもろうよこころ』（厚生労働省）
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>
※電話相談・SNS相談窓口や支援情報が掲載されています



各キャンパスの学生相談室でも相談を受けています。

キャンパス	学生相談室 受付窓口	電話番号
大宮キャンパス	学生課（7号館2階）	学生課 06-6954-4651
梅田キャンパス	保健室（4階）または ロボティクス&デザイン工学部 事務室（7階）	保健室 06-6147-6156 学部事務室 06-6147-6830
枚方キャンパス	保健室（1号館1階）または 情報科学部事務室（1号館1階）	保健室 072-866-5329 学部事務室 072-866-5301

参考図書：ジュディス・ピーコック 『自殺（10代のメンタルヘルス）』