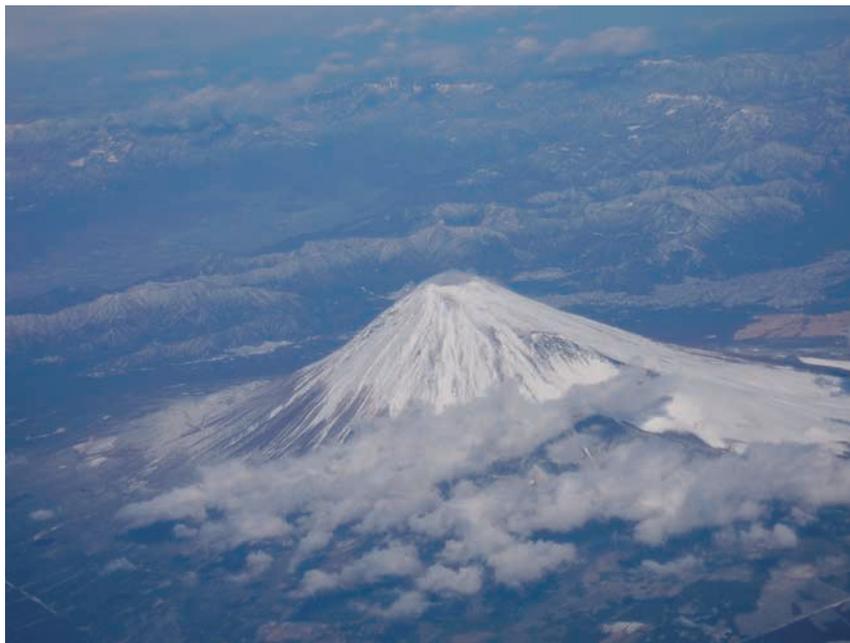


こんな人に出会ったときどうする？

自殺に傾く人への対応手引き



いのちをつなぐ青木ヶ原ネットワーク会議

目 次

1	自殺に傾いている人の理解について・・・・・・・・・・	1
	1) 自殺に傾いている人の気持ちや考え方	1
	2) 自殺に傾いている人のこころの状態	1
2	「死にたい」「自殺したい」と言われたとき・・・・・・・・	2
	1) 対応する人の心得	3
	2) 声かけの基本対応	3
	3) 傾聴のポイント	4
	4) TALKの原則	5
3	具体的な対応について・・・・・・・・・・	6
	こんな人に出会ったときどうする？	6
	【声かけの手順（フローチャート）】	7
4	関係者の具体的な取り組み・・・・・・・・・・	10
	監視員（富士河口湖町、鳴沢村）・富士五湖ダルク	
	地元交通機関・富士吉田警察署・鳴沢村	
	富士河口湖町役場	
	<参考資料>・・・・・・・・・・	12
	青木ヶ原樹海周辺遊歩道マップ	
	いのちをつなぐ青木ヶ原ネットワーク会議作成ポスター	

1 自殺に傾いている人の理解について

＜自殺に気持ちが傾いている人の共通する特徴＞

- 考え方が極端になり、自殺することが唯一の解決方法だと思
い込む。
- 自殺に傾く人の多くは「生きたい」気持ちと「死にたい」気
持ちの間で揺れ動いている。
- 何らかの方法で助けを求めるシグナルを出している。



このシグナルをキャッチして、自殺予防につなげる

1) 自殺に傾いている人の気持ちや考え方

①気持ち 悲しみ・気分の落ち込み・孤独・無力・希望のなさ
無価値感

②考え方 死ねたらいいのに・どうすることもできない・これ
以上耐えられない・私はダメな人間で重荷になるだ
けだ・自分がない方が他の人は幸せだろう

(＜引用文献＞河西千秋 平安良雄監訳)

「自殺予防 プライマリ・ヘルスケア従事者のための手引き」より

2) 自殺に傾いている人のこころの状態

①相反する考え(両価性)

- 「苦しみから逃れたい、死にたい」という強い衝動と「で
も、生きていたい」という願望が同時に存在する。
- 自殺を考えていることを誰かに気付いてもらいたい、助け
てもらいたいという思いを持っている。
- 常に「生きること」と「自殺をすること」の間で気持ちは
揺れ動いている。

②あまり深く考えないで行動してしまう行動特性（衝動性）

- 自殺は衝動的な行為である。
- 自殺衝動は他の衝動と同様に一時的で、数分か数時間しか続かない。

③かたくなで、自分の考えや態度をあらためない（頑固さ）

- 自殺に気持ちが傾いている時は、様々な原因やこころの病の影響もあって、気持ちに余裕がない。
- 考え方や物事の見方に柔軟性がない。
- 自殺によって「終わらせること」と、困難から「抜け出すこと」が、ただ一つの解決方法だと思いつむ。
（「死にたい」のではなく、「終わらせたい」、「抜け出したい」。）

身近にいるかもしれない自殺を考えている人のサインに早く気づき、精神科医等の専門家につなぐとともに、その指導を受けながら見守っていけるようにすることが重要である。

一人ひとりの気づきが自殺予防につながる

2 「死にたい」「自殺したい」と言われたとき

相手の話に耳を傾け、その言葉と気持ちをいったん受け止めることに心掛ける。共感と支持、相手へのねぎらいが重要になる。

自殺に傾いている人の多くが本当に死にたいわけではなく、支援があり生きたいという願望が増せば、自殺の危険性を減らすことができる。

1) 対応する人の心得

- 自ら相手とかかわるための心の準備を整える。
- 温かみのある対応を心掛ける。
- 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝える。
- 相手の話を否定せず、しっかりと聴く。
- 相手のこれまでの苦勞をねぎらう。
- 心配していることをしっかりと伝える。
- わかりやすく、かつ、ゆっくりと話しをする。
- 一緒に考えることが支援である。
- 準備やスキルアップも大切である。
- 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先（相談窓口等）を事前に知っておく。
- 対応者自身の健康管理、悩み相談も大切である。

（内閣府：ゲートキーパー手帳より）

2) 声かけの基本対応

〈すべき対応〉

- 冷静な態度を保ち、相手の話に耳を傾ける。
- 相手の話をいったん受け止め相手を思いやる姿勢を示す。
- 相手の置かれた状況を真剣に受け止め、自殺の危険の程度を判断する。
- これまでにも自殺を凶ったことがあるかどうか質問する。
- 自殺以外の可能性を探る。
- 自殺の計画について尋ねる。
- 十分な時間をとる。
- 自殺しないという約束をしてもらう。
- どのようなサポートが得られるか検討する。
- 可能であれば、自殺につかわれそうな手段を取り除く。
- 実際に行動を起こし、他者に知らせ、助けを求める。
- 自殺が生じる危険が高い場合、その人と一緒にいる。

〈してはいけない対応〉

- 状況を見捨てる。
- 感情をあらわにしたり、大げさにふるまう。
- 問題を軽視する。
- 「自殺してみろ」などと挑発する。
- 自分ばかりが話し、相手の話をしばしばさえぎる。
- 自分の価値観を押し付ける。
- 杓子定規の対応、押し付けがましい対応をする。
- 表面的な激励をする。
- しかりつける。
- 誤った保障を与える。
- 秘密にすると約束する。
- その人を一人にしてしまう。

「お金なんて直ぐに戻るよ」
「病気もすぐ良くなるから」等

（＜参考文献＞神奈川県精神保健福祉センター）

『自殺に傾いた人を支えるために～相談支援者のための指針～』より

3) 傾聴のポイント

「聴く」ための5つのポイント

- 話しやすい雰囲気をつくる。
- 先入観をもたずに聴く。
- 質問をできるだけ控える。
- 相手の発言をじっくり待つ。
- 勝手な解釈や評価、批判はやめる。



「聴く」の具体的な行動

- あいづちを打つ。
- 相手の言葉や思いを繰り返す。
- 相手の訴えを整理して、はっきりさせる。
- 「でも」など相手の言葉をさえぎる言葉を使わない。

「うんうん」「なるほど」
「〇〇なんですね」等

4) とく TALKの原則

自殺したいという思いに傾いている人や自殺の危険の高い人への対応として「TALKの原則」がある。

- ・ **Tell**

相手を心配していることを伝える。

- ・ **Ask**

危険に気がついているなら、ハッキリその危険について尋ねる。はっきりと「自殺することまで考えていますか？」と誠実に尋ねる。

- ・ **Listen**

傾聴  絶望的な気持ちを真剣に聴く。

- ・ **Keep Safe**

危ないと思ったら、その人を決して一人にしない。安全を確保した上で必要な対応を行う。

<引用文献：高橋祥友：「自殺予防の基礎知識」>

Memo



3 具体的な対応について

こんな人に出会ったときにはどうする？

自殺に傾いている人の特徴（参考までに…）

- ・ 1人で来ている。
- ・ 午後2～3時以降に樹海に来る。
- ・ 座り込んで携帯をいじっている。
- ・ スーツ姿やハイヒールなど、場にそぐわない格好をしている。
- ・ 何かを思い詰め、寂しげな様子である。
- ・ リュックサックやショルダーバッグを身につけ、軽装である。
- ・ 看板をぼうっと見ている。
- ・ 何日か風呂に入っていないような不潔感がある。

次ページのフローチャートを参考にして対応



実際に対応するときのポイント

- ・ 基本は二人で対応する。
⇒一人が警察等に連絡できる体制で対応。
- ・ 自殺に傾いている可能性が高いと判断したら、可能な限り荷物（リュックサック等）の中身を確認する。
⇒ロープ、刃物、薬品等の確認。
- ・ 自分の身の安全を守ることも意識する。
- ・ この手引きを見ながら対応することも良い。

声かけの手順

最初はあいさつから

「こんにちはー（こんばんは）。おひとりですか？」
「観光でいらしたんですか？」

• 声かけの意図を説明

（受講証を見せながら）実は私、自殺防止活動をしている者です。少しお話をさせてください。ご協力をお願いします。

• 移動手段や目的の確認

「何を利用していらしたのですか？バスですか？この時間だとまだバスはありますか？」
「これからどちらに行くのですか？」

Point 1

時間帯によって不自然な返答がある。

具体的な返答

声かけ終了

「ご協力ありがとうございました。突然にすみませんでした。お気をつけて！」

あいまいな返答

少し踏み込んで…

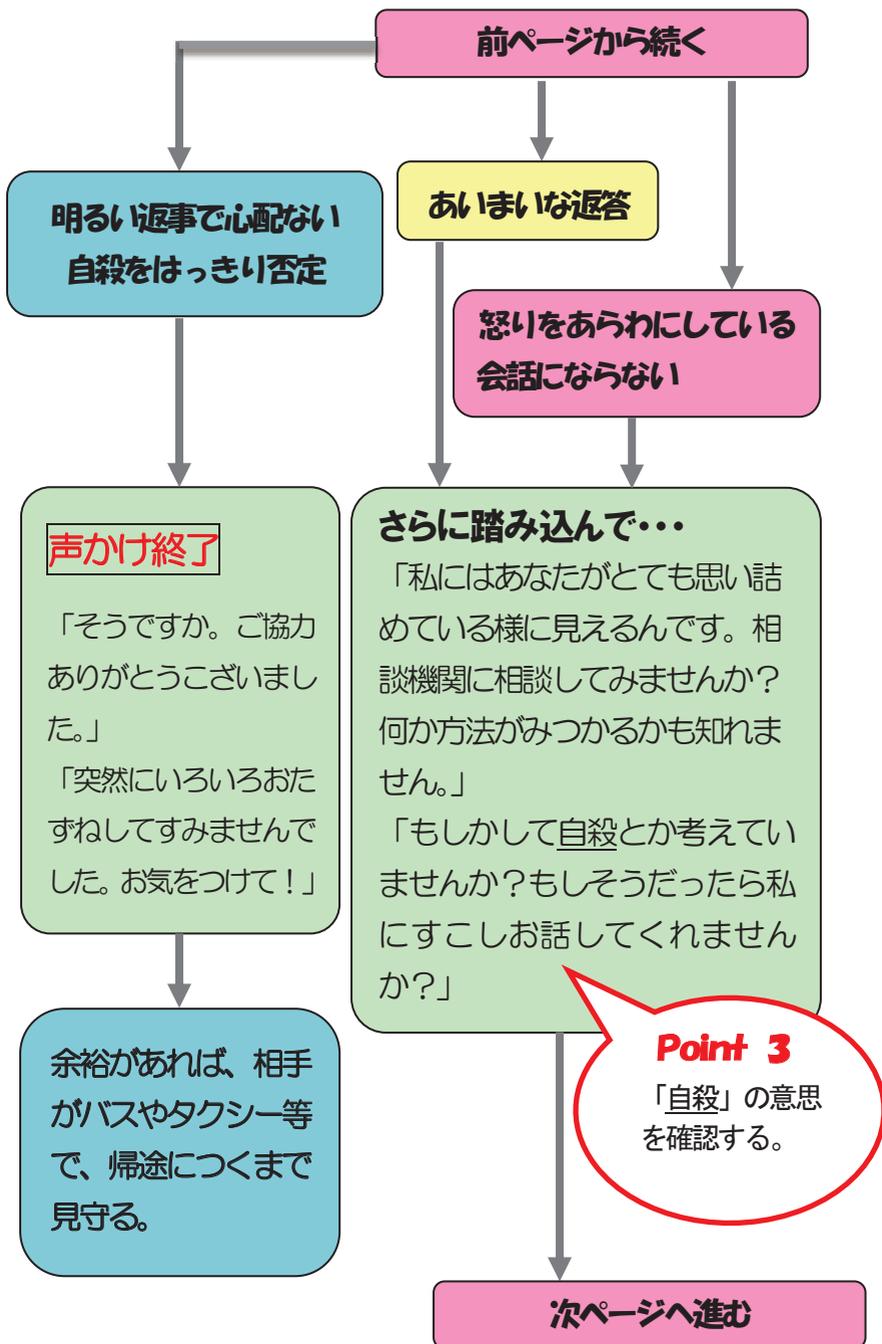
「青木ヶ原樹海がこういった場所かご存じですね？」
「もしかしたらと心配に思って声をかけさせてもらいました。」

答えが返ってこない

次ページへ進む

Point 2

心配な気持ちを伝える。



声かけ終了

「そうですか。ご協力
ありがとうございました。」

「突然にいろいろおた
ずねしてすみませんで
した。お気をつけて!」

余裕があれば、相手
がバスやタクシー等
で、帰途につくまで
見守る。

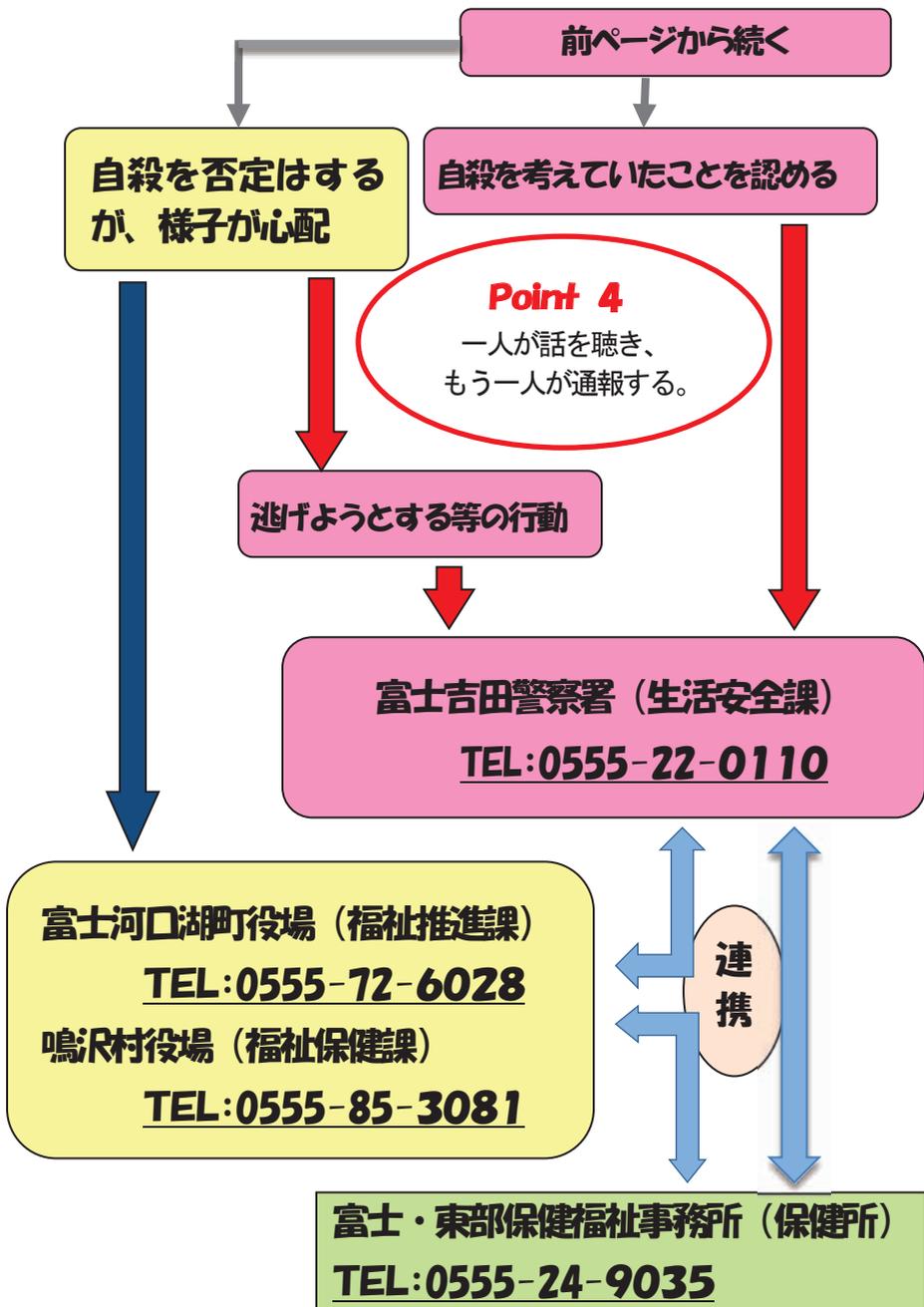
さらに踏み込んで…

「私にはあなたがとても思い詰
めている様に見えるんです。相
談機関に相談してみませんか？
何か方法が見つかるかも知れま
せん。」

「もしかして自殺とか考えてい
ませんか？もしそうだったら私
にすこしお話してくれませんか？」

Point 3

「自殺」の意思
を確認する。



4 関係者の具体的な取り組み

すでに地元の方々の様々な活動を通じて、多くの方の尊い命が守られている。

青木ヶ原ふれあい声かけ事業について

声かけ監視員

活動内容としては、鳴沢村と富士河口湖町のそれぞれ二人一組のチームが毎日、日中の時間帯に青木ヶ原樹海周辺を巡回しています。富士岳風穴、氷穴、コウモリ穴や遊歩道等、樹海を訪れて自殺を考えているような人に声をかけ、自殺が目的の者と判明した場合、警察で保護してもらいます。この活動では、訪れる手段として、レトロバスで来る不審な1人で行動している客がいなかチェックします。路線コース、周辺道路の空き地的スペース、無人の施設、樹海内の遊歩道の巡回を行っています。

富士五湖ダルクによる夜間巡回について

富士五湖ダルクスタッフ

県の民間団体が行う自殺対策の補助金を活用して、毎週2回程度青木ヶ原周辺を夜の9時から90分くらい巡回をして声かけ活動をしています。主に富士岳風穴及びコウモリ穴の駐車場と国道139号線、県道71号線沿いを車で巡回し、単独での駐車場の利用者、単独の歩行者等に声かけをして対応をしています。夜間なので様々な状況の方がいます。真っ暗な場所に長時間エンジンを切っ止まっている車を発見したときには、声かけをして、必要な場合は警察と連絡を取ることもあります。

地元交通機関の職員の取り組みについて

富士急バス・富士急ハイヤー株式会社

いのちをつなぐ青木ヶ原ボランティア養成講座を多くの運転手等が受講し、それぞれが業務中に気になる人を発見した場合に、対応手順に沿って本社配車センター等と連絡をとりながら、直接声かけをしたり、ふれあい声かけ事業に繋げたり、警察に保護依頼等をするなどして配慮ある接し方に心がけながら対応しています。

富士吉田警察署の自殺企図者の保護活動について

自殺企図者の保護活動を中心に、関係機関と連携して自殺防止対策を行っています。夏休みの時期には移動交番を設置して企図者の発見・保護活動および相談活動を実施しています。また、パトロールする際に自殺企図者の車両等がよく駐車されている場所を確認して声かけ活動を行うなどの活動を行っています。

鳴沢村、富士河口湖町役場の取り組みについて

青木ヶ原樹海はこの2町村にまたがって位置しています。昔は地元の人々の生活を支える森でしたが、昭和40年代から自殺の場所として有名になってしまいました。青木ヶ原ふれあい声かけ事業等を通じて保護されたが、身寄りや居住地のない人については生活保護法等を活用して町村内で生活できるように環境等を整えています。

発行年月 平成29年3月 (第4版)

協 力 健康科学大学

発 行 いのちをつなぐ青木ヶ原ネットワーク会議

山梨県富士・東部保健福祉事務所 (富士・東部保健所)

〒403-0005 山梨県富士吉田市上吉田1-2-5

TEL 0555-24-9035