

## 第20回自殺予防いのちの電話公開講演会

松田先生への質問→赤字が松田先生からの回答

① 若い頃、楽しくドライブに出かけた翌日その中の一人の友人が自殺。

何の前触れもなく、いつもと変わらず普段通りの彼に何がおきていたのか？

今もトラウマです。

友人の息子が趣味のテニスのラケットのガットを張り替えた翌日自死。生きようと前を向いていたのではないか。前例と同様に気づいてあげられなかったことを友人と共に心を痛めています。「兆し」はどう感じ取ればよいのでしょうか。

→講演では、兆しは「何らかの変化」と言いましたが、既遂自死は穏やかな日常の中で突然起こることが多いと思います。従って、親しい人は「気づいてあげられなかった」と後悔します。それぞれ理由はあると思いますが、そのような場合は衝動性による自死よりも「覚悟が決まる」ことによる一見穏やかに見えた後の自死なのかもしれません。難しい課題ですが、本当に辛い時に、自分一人で抱え込んでしまわないように、その辛さを打ち明けてもらえるような関係性を日々築くことが大切と思っています。

② 「専門家に相談すること」について

どこにするのがいいのか　そこでしっかり受け止めてもらえるのか

本当にきちんと対応していただけるところ、リアルタイムに必要な時に対応していただけるのか疑問があるので具体的に示していただきたかった

→専門家といっても、さまざまな専門家がいます。本人に対し、リアルタイムで十分に時間をとってしっかりと向き合い受け止めることは容易ではありません。できるだけ早い時期に相談機関（電話相談や SNS 相談など）や専門機関（精神科・児童精神科、心療内科など）につながれば、回数を重ねることでしっかりと受け止める関係性が出来上がってくると思います。しかし、ご指摘のように専門医療機関は初診待機期間が長く、現状では早急なリアルタイムの対応が困難であると思います。差し迫った場合には精神科救急のシステムはあっても、必要に応じた介入は困難であると思います。まず、相談機関（「いのちの電話」もそうですが、広島県も国（厚労省）も行っていきますのでホームページを見ていただければと思います）にアクセスすることが重要と思います。一方、専門家でない人が一生懸命本人を支え励まそうとして対応することで却って本人を追い詰めてしまうこともあります。その結果、対応しきれなくなってお互いに一層辛くなることを考えると、知識と経験のある専門家の方がより適切な対応を期待できると思います。しかし、私は「専門家との関係性」がもっと重要と考えています。受容的で信頼感の持てる人であることは重要ですが、「専門家としての覚悟」を持った人との「相性」があると思います。関係性を築くには時間も必要です。こんな風に表現すると「専門家も当てにならない」と思われるかもしれませんが、新しい出会いは必要と思っています。

- ③ 希死念慮がある人への対応・聴き方・予防の見極め・注意点などご教示願いたい  
(職業上実際に現場で経験しているので参考にさせて頂きたい)

→知識と経験が土台であることは言うまでもありませんが、テクニックの問題では無く

「向き合う人の人間性」だと思います。真摯で誠実な態度で受容的に接し、本人の苦しみを理解しようとする態度が「この人には分かってもらえたかもしれない」という支えになると思います。「何とか思い留ませよう」とか「諭そう」とするだけの対応は「この人は、分かってくれない」という気持ちになって、ますます孤立・孤独感を強めて追い詰めてしまうことにもなりかねません。

④ なぜこんな簡単なことが解決できないのか不思議です

→質問の意味がよく分かりませんでした。一般的には「簡単と思っていることが最も難しいこと」かもしれません。これはご質問の応えになっていませんね。

⑤ 自死は絶対ダメな理由は？

→自死に関する考え方は人それぞれかもしれません。理由なんてないと思っています。

⑥ 自死をうかがわせる子との対話の際に、具体的な受け答えの方法を教えて欲しい

→自分と対話ができる状況になったことをまず喜んで感謝の気持ちで受け入れてはどうでしょうか。「あなたと話ができたと、嬉しく思います。ありがとうございます。」「電話してきてくれてありがとうございます」「気持ちを話してくれてありがとうございます」「もっとあなたの気持ちを教えて下さい」「あなたのことをもっと教えて下さい」「また、あなたの気持ちを聞かせてください」「辛い気持ちを話してくれてありがとうございます」・・・など丁寧に大切な存在として対応することは、自尊心の支えとなるかもしれません。

⑦ ゲートキーパーになるためにどのような活動ができますか

→是非、ゲートキーパーの研修会を受講してください

(原文のままです)