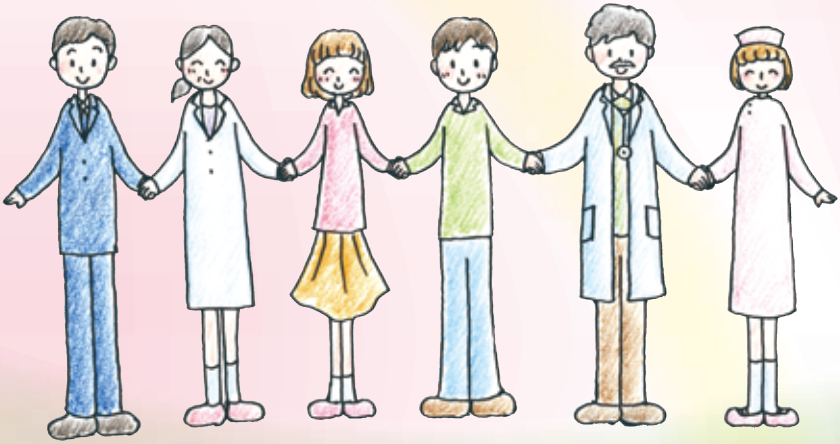
自殺を考えている人の心を支えるために

～チェックリストを活用した気持ちの理解～



目 次

はじめに …… 3
日本の自殺者…… 3
チェックリスト作成の目的…… 4
チェックリストを使うにあたって…… 5

チェックリストの使い方 …… 6
相談業務の中で…… 6
自殺の危機を見つけるために…… 7
研修や自己学習に…… 7

チェックリストの内容 …… 8
自殺関連行動…… 9
精神疾患の既往……10
ストレスとなる出来事……11
気持ちの状態……12
考え方の変化……13
対処行動の変化……14

さらに活用するために …… 15

話を理解する時の注意点 …… 16

異なる領域の専門家につなぐ …… 18

参考文献 …… 19

資料 1　チェックリストを活用した話の聴き方 …… 22

資料 2　チェックとフィードバックの例 …… 24

自殺を考えている人を
理解するためのチェックリスト …… 26

本冊子は、平成 23 年度 兵庫県委託事業「自殺のハイリスク群への心理学的介入に関する研究 －自殺行動に影響を与える心理的要因について－」により作成されました。

はじめに

日本の自殺者

平成 10 年以降、日本の自殺者数は 3 万人を越え続けています。一命をとりとめた人や自殺願望が強くなっている人を含めると、これよりもっと多くの人に自殺の危険性が高まっていると思われます。自殺願望を強く抱いている時、なんとか一命をとりとめた時、あるいは不幸にも自殺が既遂してしまった時、本人、周囲で支える人のどちらも危機的な状況にあることは間違いありません。

チェックリスト作成の目的

自殺を考えている人が「死にたいほどの気持ちを十分に話すことができた、それにじっくり耳を傾けてもらい理解してもらえた」と思えることはとても重要です。

このような視点から、自殺を考えている人と援助者のよりよいコミュニケーションを実現するために本冊子の作成を行いました。チェックリストは巻末に掲載しています。このチェックリストを使うことで、援助者は、自殺を考えている人の悩みやこころの状態を具体的に理解することができますし、より丁寧で共感的な対応ができるようになります。

なお、作成にあたり、自殺に影響を与える要因について統計学的に検討した多くの研究を参考にしました。

チェックリストを使うにあたって

このチェックリストは医療や心理、福祉などの対人援助の専門家が使用することを念頭に置いています。

ご家族やご友人の方の中には、このチェックリストを使って大切な人を助けたいと願う方がいらっしゃるかもしれません。自殺を考えている人の悩みや心の状態を適切に理解することは自殺を予防するための重要な要素です。ご本人さまのお気持ちをじっくり聞いた後、必要な時には、医師や専門機関をご紹介下さい。

チェックリストの使い方

相談業務の中で

電話相談や面接の中で用いることができます。このチェックリストは自殺を考えるほど苦しい思いをしている人の問題点を指摘するために使うものではなく、その気持ちを援助者自身がどれくらい理解できているのかをチェックするために使います。

話を聴きながら、気づいた箇所にチェックをしていくといいでしょう。そうすることで、自殺を考えている人の現在の心理状態や自殺を考えるに至った経緯がよくわかるようになります。まだ聴いていないところや語られていないことに援助者が気づくきっかけにもなります。

次に、自分の理解を相手に伝える際に、ストレスとなる出来事、気持ちの状態、考え方の変化、対処行動の変化の順にチェックした項目をまとめてフィードバックすると、より具体的なものになると思います。

25 ～ 26 ページにチェックとフィードバックの例を載せています。

自殺の危険を見つけるために

自殺を考えている人は、直接誰かに「死にたい」気持ちを打ち明けず、周囲に助けを求めないことが多いと言われています。リストの各項目は、自殺行動に直接関係しているものばかりですので、各項目を自殺の危険因子と見なして、スクリーニングに用いることができます。チェックが入る人には注意して見守りを行う必要があるでしょう。必要ならば、自殺を考えたことがあるかどうかを確認するとよいでしょう。

研修や自己学習に

このチェックリストは、対人援助職に就いている人の研修や自己学習ツールの１つに使えます。自殺行動に直接関係するような要因を分類して、それぞれを具体的に説明していますので、それをもとに学習することができるでしょう。このチェックリストを使ってロールプレイを行うこともできます。

チェックリストの内容

このチェックリストは「自殺関連行動」「精神疾患の既往」「ストレスとなる出来事」「気持ちの状態」「考え方の変化」「対処行動の変化」の６個の領域に分かれています。それぞれの領域は、さらに４～６個のチェック項目に分かれています。順に詳しく見ていきます。いずれの項目も、自殺の危険因子と考えられるものです。

自殺関連行動

以前、自殺に関連した考えや願望を持っていたり、実際に行動した経験がある場合、自殺に傾く気持ちはいっそう強くなります。このことは、自殺を考えている人が長期間、問題を抱えて困っていることを示しており、話を聴く際の最優先事項になります。

自殺願望が日によって大きく変わる状態が長期間続いていることも重要な危険因子になります。自殺企図歴のある人を含む大学生を対象に 4 週に渡って自殺願望の強さを毎日調べた研究から（Witte et al., 2005）、特に男性で自殺願望が大きく変動する場合に自殺企図の危険が高まるという結果が示されました。

精神疾患の既往

自殺者の多くがうつ病、統合失調症、アルコール依存症、パーソナリティの問題といった何らかの精神疾患を抱えていることはよく知られています。

日本で行われた心理学的剖検調査では、自殺者の約 90％が気分障害（うつ病など）や統合失調症などの精神疾患に罹患していたことが報告されています（張，2006）。

自殺関連行動についての聴き取りと同様に最優先事項になります。

ストレスとなる出来事

自殺を考えている人は、犯罪被害や自然災害、輸送災害などの被害や、死別や離別などの喪失体験の後、あるいはその他の生活上のストレスがかかっている時期に「死にたい」という気持ちが強くなっていることがあります。出会いや別れ、昇進や失職、病気やケガ、人間関係の摩擦や被害などの出来事があるかどうかに注意を払う必要があります。

このようなストレス源は急性で一時的かもしれませんし、慢性的に存在しているかもしれません。すぐに取り除けないような種類のものかもしれません。聞き手からすると取るに足らないような些細なことかもしれませんし、逆に援助者まで大きなショックを受けて傷つくような出来事かもしれません。自殺を考えている人には個別の事情があるので、援助者はそれをしっかりと理解する必要があります。自殺を考えている人が何らかのストレス源にさらされていることを援助者はまず受け止める必要があります。

気持ちの状態

自殺願望が強まっている時期は、気分の落ち込みが長期間続いていたり、楽しい気分やうれしい気持ちを感じることができなくなっているというようなうつ病の症状が出現していることが少なくありません。また、激しい心理的な痛みを感じていることもあります。

不安が続いていたり、ひとりぼっちな感じや、周囲にわかってもらえないという気持ちを感じていることもあります。怒りが強いこともあります。感情的になりやすくなっていたり、ひどい悲しみを感じていたり、落ち着くまでに時間がかかってしまうような状態にある可能性があります。

考え方の変化

自殺を考えている人は絶望的な考えに支配されていたり、悲観的になっていたり、生きる意味がわからなくなっていることがあります。

また、自分の力でうまくできたことでも偶然の結果だと考えたり、うまくいかなかったのは自分の性格に原因があると考えて自分を責めていたり、完璧さを求めたりすることがあります。

苦しみの原因を何度も考えたり、自分を責める考えに浸る傾向があります。

自分が誰かの負担や重荷になっているのだと感じていることもあります。死ぬことが頭から離れない状態が起きていることもあります。

対処行動の変化

自殺を考えている人は、問題を解決するための力が低下しています。例えば、問題を解決しようにも、思考力や判断力が低下しているためにうまく問題を解決できなかったり、非効率的な方法にとらわれたりする傾向があります。

対人関係上のストレスから気持ちが不安定になり、不適切な行動をとってしまうこともあります。非行や反社会的行動や対人的な接触から遠ざかることは、心理的な混乱や苦痛から自分の身を守るという側面もあります。衝動性が高まり、自分をコントロールすることが難しくなっていることもあります。

さらに活用するために

自殺を考えている人を理解するためのチェックリストでは、これまでの研究で明らかになっている要因だけを取り上げています。もし、リストにない状態や行動が見られた場合は空欄に書き足すといいでしょう。

話を理解するときの注意点

死にたい気持ちが強まっている時は、自分の身に起きた出来事を具体的に思い出すことが難しくなっていることがあります。いつ、どこで、だれと、どんなふうにという内容がなかなか思い出せず、いろんな出来事を要約したような一般化された内容になっていきます。このことは、現在の困りごとを解決するときに大きな壁になるでしょう。問題解決は、具体的に何をするかを決めて実行するというのが基本ですが、十分思い出せない状態では、問題を同定することが困難になります。聞き手にとっても、憶測が加速しかねません。そのため、困りごとがいつまでも解決しないまま、お互いがどんどん消耗していくことになります。話を聞くときは、ゆっくりあせらず、ご本人の話すペースに従うとよいでしょう。

苦しい感情が強く込められた話を受け止めるのは難しいことです。「楽しいことなど何もない」「自分はみんなに迷惑をかけているだけだから・・・」という気持ちを聴いて励まそうとしたりアドバイスをしようとしたりしても、うまくいかないことがあります。そんなとき、聴き手にいらだちが沸いてくることがあるかもしれませんし、自殺を考えている人と同じ気持ちになったかのように気持ちが沈むかもしれません。また「自分だったら・・・」「自分の時は・・・」というように自分の人生経験を語りたい気持ちに駆られることがあるかもしれません。会話の主役は自殺を考えている本人ですので、本人の気持ちにしっかりと注意を向け直すことが必要です。

異なる領域の専門家につなぐ

自分の専門領域で問題が解決しない時は、別の専門職、例えば医療、福祉、心理、法律などの専門職につなげることが重要です。

現在のところ、自殺に関する行動面と心理面に有効だと言われている心理療法として、認知行動療法、問題解決療法、弁証法的行動療法、対人関係療法があります。

地域の精神保健によるバックアップも大切です。定期的な見守りに加えて、必要ならば特別な心理療法を提供するとよいでしょう。また、借金などの問題があれば、弁護士や司法書士による対応が必要となるでしょう。

参考文献

Abramson, L.Y., Alloy, L.B., Hogan, M.E., et al.: Suicidality and cognitive vulnerability to depression among college students: A prospective study. Journal of Adolescence 21; 473-487, 1998.
Abdel-Khalek, A. & Lester, D.: Can personality predict suicidality? A study in two cultures. International Journal of Social Psychiatry 48; 231-239, 2002.
Arie, M., Apter, A., Orbach, I., et al.: Autobiographical memory, interpersonal problem solving, and suicidal behaivior in adolescent inpatients. Comprehensive Psychiatry 49; 22-29, 2008.
Aug, R.P. & Huan, V.S.: Relationship between academic stress and suicidal ideation: Testing for depression as a mediator using multiple regression. Child Psychiatry & Human Development 37; 133-143, 2006.
Beck, A.T., Brown, G., Berchick, R.J., et al.: Relationship between hopelessness and ultimate suicide: A replication with psychiatric outpatients. The American Journal of Psychiatry 147; 190-195, 1990.
Bonner, R.L. & Rich, A.R.: A prospective investigation of suicidal ideation in college students: A test of a model. Suicide and Life-Threatening Behavior 18; 245-258, 1988.
Brown, G.K., Have, T.T., Henriques, G.R., et al.: Cognitive Therapy for the prevention of suicide attempts: A randomized controlled trial. Journal of American Medical Association 294, 563-570, 2005.
Chabrol, H., Rodgers, R., Rousseau, A.: Relations between suicidal ideation and dimensions of depressive symptoms in high-school students. Journal of Adolescence 30; 587-600, 2007.
Chang, E.C., Sanna, L.J., Hirsch, J.K., et al.: Loneliness and Negative Life Events as Predictors of Hopelessness and Suicidal Behaviors in Hispanics: Evidence for a Diathesis-Stress Model. Journal of Clinical Psychology 66; 1242-1253, 2010.
張賢徳 :【精神科医からのメッセージ】人はなぜ自殺するのか　心理学的剖検調査から見えてくるもの . 勉誠出版 , 東京 , 2006.
DeLisle, M.M. & Holden, R.R.: Differentiating between depression, hopeless, and psychache in university undergraduates. Measurement and Evaluation in Counseling and Development 42; 46-63, 2009.
Dour, H.J., Cha, C.B., Nock, M.K.: Evidence for an emotion-cognition interaction in the statistical prediction of suicide attempts. Behaviour Research and Therapy 49; 294-298, 2011.
Evans, J., Williams, J.M.G., O'Loughlin, S., et al.: Autobiographical memory and problem-solving strategies of parasuicide patients. Psychological Medicine 22; 399-405, 1992.
Garza, M.J. & Pettit, J.W.: Perceived burdensomeness, familism, and suicidal ideation among Mexican women: Enhancing understanding of risk and protective factors. Suicide and Life-Threatening Behavior 40; 561-573, 2010.
Grover, K.E., Green, K.L., Pettit, J.W., et al.: Problem solving moderates the effects

of life event stress and chronic stress on suicide behaviors in adolescence. Journal of Clinical Psychology 65; 1281-1290, 2009.
Guthrie, E., Kapur, N., Mackway-Jones, K., et al.: Randomised controlled trial of brief psychological intervention after deliberate self poisoning. British Medical Journal 323; 1-5, 2001.
Ivarsson, T., Gillberg, C., Arvidsson, T., et al.: The youth self-report（YSR）and the depression self-rating scale（DSRS）as measures of depression and suicidality among adolescents. Euroean Child & Adolescent Psychiatry 11; 31-37, 2002.
Kaviani, H., Rahimi-Darabad, P., Naghavi, H. R.: Autobiographical memory retrieval and problem-solving deficits of Iranian depressed patients attempting suicide. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment 27; 39-44, 2005.
河西千秋 : 自殺予防学 . 新潮社 , 東京 , 2009.
Langhinrichsen-Rohling, J., Sanders, A., Crane, M., et al.: Gender and history of suicidality: Are these factors related to U.S. college students' current suicidal thoughts, feelings, and actions? Suicide and Life-Threatening Behavior 28; 127-142, 1998.
Lee, M.T.Y., Wong, B.P., Chow, B.W.Y., et al.: Predictors of suicide ideation and depression in Hong Kong adolescents: Perceptions of academic and family climates. Suicide and Life-Threatening Behavior 36; 82-96, 2006.
Lasgaard, M., Goossens, L, Elklit, A.: Loneliness, depressive symptomatology, and suicide ideation in adolescence: Cross-sectional and Longitudinal analyses. Journal of Abnormal Child Psychology 39; 137-150, 2011.
Nock, M.K., Hwang, I., Sampson, N.A., et al.: Mental disorders, comorbidity and suicidal behavior: Results from the National Comorbidity Survey Replication.
Molecular Psychiatry 15; 868-876, 2010.
O'Connor, R. & Noyce, R.: Personality and cognitive process: Self-criticism and different types of rumination as predictors of suicidal ideation. Behaviour Research and Therapy 46; 392-401, 2008.
O'Connor, R.C., Connery, H., Cheyne, M.: Hopelessness: the role of depression, future directed thinking and cognitive vulnerability. Psychology, Health & Medicine 5; 155-161, 2000.
Rasmussen, S.A., O'Connor, R.C., Brodie, D.: The role of perfectionism and autobiographical memory in a sample of parasuicide patients An exploratory study. Crisis 29; 64-72, 2008.
Roth, K.B., Borges, G., Medina-Mora, M., et al.: Depressed mood and antisocial behavior problems as correlates for suicide-related behaviors in Mexico. Journal of Psychiatric Research 45; 596-602, 2011.
Runeson, B., Samuelsson, M., Stolt, I., et al.（内村直尚監修 , 友子・ハンソン訳）: 自殺願望のある患者へのケア　自殺予防先進国スウェーデンの対策マニュアル . 毎日コミュニケーションズ , 東京 , 2008.

Selby, E.A., Anestis, M.D., Joiner Jr., T.E.: Daydreaming about death violent daydreaming as a form of emotion dysregulation in suicidality. Behavior Modification 31; 867-879, 2007.
Smith, J.M., Alloy, L.B., Abramson, L.Y.: Cognitive vulnerability to depression, rumination, hopelessness, and suicidal ideation: Multiple pathways to self-injurious thinking. Suicide and Life-Threatening Behavior 36; 443-454, 2006.
Strang, S.P. & Orlofsky., J.L.: Factors underlying suicidal ideation among college students: A test of Teicher and Jacobs' model. Journal of Adolescence 13; 39-52, 1990.
Surrence, K., Miranda, R., Marroquin, B.M., et al.: Brooding and reflective rumination amaong suicide attempters: Cognitive vulnerability to suicide ideation. Behaviour Research and Therapy 47; 803-808, 2009.
高橋祥友 : 自殺の危険－臨床的評価と危機介入－ . 金剛出版 , 東京 , 1992.
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 , 東京 , 2006.
Townsend, E., Hawton, K., Altman, D.G., et al.: The efficacy of problem-solving treatments after deliberate self-harm: meta-analysis of randomized controlled trials with respect to depression, hopelessness and improvement in problems. Psychological Medicine 31; 979-988, 2001.
Troister, T. & Holden, R.R.: Comparing psychache, depression, and hopelessness in their associations with suicidality: A test of Shneidman's theory of suicide. Personality and Individual Differences 49; 689-693, 2010.
Wasserman, D.（渡邊美寿津訳）: ストレス－脆弱性モデルと自殺に至る経過 .（ed）Wasserman, D.（小林章雄、坪井宏仁、高橋祥友監訳）: 自殺予防学　医師・保健医療スタッフのために . 学会出版センター , 東京 , 2006.
WHO: For which strategies of suicide prevention is there evidence of effectiveness?: WHO Regional Office for Europe, Denmark, 2004.
Williams, J.M.G. & Broadbent, K.: Autobiographical memory in suicide attempters. Journal of Abnormal Psychology 95; 144-149, 1986.
Williams, J.M.G. & Dritschel, B.H.: Emotional Disturbance and the specificity of autobiographical memory. Cognition and Emotion 2; 221-234, 1988.
Windle, M.: Suicidal behaviors and alcohol use among adolescents: A developmental psychopathology perspective. Alcoholism: Clinical and Experimental Research 28; 29-37, 2004.
Witte, T.K., Fitzpatrick, K.K., Joiner Jr., T.E., et al.: Variability in suicideal ideation: A better predictor of suicide attempts than intensity or duration of ideation? Journal of Affective Disorders 88; 131-136, 2005.
Zahl, D.L. & Hawton, K.: Repetition of deliberate self-harm and subsequent suicide: long-term follow-up study of 11583 patients. British Journal of Psychiatry 185; 70-75, 2004.

資料 1

チェックリストを活用した話の聴き方

①　まず、ご本人の話すペースに従い、ゆっくりと話を聴きます。

チェックリストの項目を１つ１つ質問する必要はありません。ご本人のペースに合わせて傾聴します。

②　「自殺関連行動」「精神疾患の既往」「ストレスとなる出来事」「気持ちの状態」「考え方の変化」「対処行動の変化」の話題に注意を払う

話を聴いている間は、「死にたいと思うようになったきっかけは何だろうか」、「どのような気持ちの状態になっているのだろうか」、「どんなことを考えるようになったのだろうか」、「死にたい気持ちが出た時にどのような対処をしているのか」、「うつ病などの精神疾患にかかっているだろうか」、「以前から死にたい気持ちがあったのだろうか」といったことについて注意して聴きます。

③　該当する項目をチェックする

例えば、自殺を考えている人が、死にたいと思うようになったきっかけについて話をすれば、その内容が「大切な人との死別や離別なのか」、「犯罪被害に遭ったのか」、「日常生活で対人関係がうまくいっていないのか」などに注意をしながら聴きます。該当する項目があれば、チェックを入れます。

また、気持ちの状態について話をすれば、「楽しさを感じることができなくなったのだろうか」「抑うつ気分が晴れないのだろうか」「不安が続いているのだろうか」「激しい怒りひどい悲しみを感じているのだろうか」などのことが語られるかどうかに注意して聴きます。該当する項目があれば、チェックを入れます。

他のカテゴリーにおいても同じような方法を用います。すべての項目にチェックを入れる必要は全くありません。フィードバックする際は、チェックのついた項目だけを用いてかまいません。

自殺を考えている人の語りとチェックの仕方の例

● 語りの例 ●

「夫がガンで死んでから、もうずっとこんな気分が続いています。本当に気分が重く、何もできなくなってしまいました。私は自分の親の介護もしなくちゃいけなくて。夫は苦しんでいたのに、全然一緒にいてあげることができなかった。夫は私にそばにいてほしかったでしょうけれども、私はそれをしなかったんです。夫は苦しみながら死にました。どうしてあのときもっと優しくできなかったんだろうって。私のせいで、今も夫は苦しんでるかもしれないし、寂しがっているかもしれない。私、夫のところに行って謝りたいんです。それでいただいたお薬を全部の飲んでしまおうと思って、それで・・・」

● チェック例 ●

出来事	☑ 死別・離別を体験した
考え	☑「どうして？」「だからこうなった」という考えが消えない
感情	☑ 抑うつ気分が晴れない
自殺関連行動	☑ 自殺に関連した考え、感情、行動がある

※　注意点

自殺の考えがはっきり示されていない時は、自殺を考えたことがあるかどうかを確認する必要があります。例えば、「ひょっとして死にたいと思ったことはありますか？」と質問することができます。

資料２

チェックとフィードバックの例

● チェック例（1）●

出来事	☑ 死別・離別を体験した
考え	☑「どうして？」「だからこうなった」という考えが消えない
感情	☑ 抑うつ気分が晴れない
自殺関連行動	☑ 自殺に関連した考え、感情、行動がある

↓

● フィードバックの例（1）●

「ご主人を亡くされて（出来事）、あの時どうしてもっと優しくできなかったのだろうかというのが頭から離れなくて（考え）、毎日気持ちがふさぎこむんですね（感情）。それで、ご主人の近くに行くにはどうすればかをずっと考えているのですね（自殺関連行動）。」

● チェック例（2）●

出来事	☑ 被害にあった
考え	☑ 誰かの負担や重荷になっていると感じている
感情	☑ 楽しさやうれしさを感じることができない
考え	☑ 悲観的・絶望的になっている
自殺関連行動	☑ 自殺に関連した考え、感情、行動がある

↓

● フィードバックの例（2）●

「職場で執拗ないじめに遭って（出来事）、自分などいないほうがみんなのためなのだと考えたんですね（考え）。心が切り裂かれるように痛み（感情）、自分の子どもの笑顔にも以前ほど喜びを感じなくなってしまっているのですね（感情）。この状況はどうにもならないと思い（考え）、飛び降りて死んでしまおうと思ったのですね（自殺関連行動）。」

● チェック例（3）●

感情	☑ ひとりぼっちな感じ、仲間はずれな感じを感じる
対処	☑ 衝動をコントロールする力が弱まっている
自殺関連行動	☑ 自殺に関連した考え、感情、行動がある

↓

● フィードバックの例（3）●

「家族といるときはそうでもないけれども、一人になったときに、急になんとも言えない空虚な気持ちにおそわれて（感情）、突然死にたくなって（対処）、飛び込んでしまおうと思ったのですね（自殺関連行動）。」

● チェック例（4）●

出来事	☑ 対人関係がうまくいっていない
自殺関連行動	☑ 死にたいと思ったことがある
対処	☑ 自分を傷つける行動をとる

↓

● フィードバックの例（4）●

「家族と話し合うと自分が悪者にされてしまうことが何年も続いているのですね（出来事）。そういう時に死にたいと思うのですね（自殺願望を持ったことがある）。自分を変えようと努力しても全然うまく行かず、自暴自棄になってしまっていたんですね（対処）。」

● チェック例（5）●

精神疾患の既往	☑ 統合失調症
対処	☑ 適切ではない対処をする
自殺関連行動	☑ 自殺に関連した考え、感情、行動がある

↓

● フィードバックの例（5）●

「作業所からの帰り、突然、恐ろしい声が聞こえてきて（精神疾患の既往）、それで怖くなって、もう死ぬしかないと思って（対処）、飛び降りたんですね（自殺関連行動）。」

自殺を考えている人を理解するためのチェックリスト

自殺関連行動	☐ 自殺企図歴がある ☐ 死にたいと思ったことがある ☐ 自殺に関連した考え、感情、行動がある ☐ 自殺願望の強さが変わりやすい
精神疾患の既往	☐ うつ病 ☐ 統合失調症 ☐ アルコール / 薬物依存症 ☐ 境界性人格障害 ☐ その他の精神疾患
ストレスとなる出来事	☐ 大切な人との死別・離別を体験した ☐ 大きなケガや病気をした ☐ 被害にあった ☐ 経済的苦境にある ☐ 生活や仕事上で大きな変化があった ☐ 対人関係がうまくいっていない
追加項目	☐ ☐

気持ちの状態

- ☐ 楽しさやうれしさを感じることができない
- ☐ 抑うつ気分が晴れない
- ☐ 不安が続いている
- ☐ 心の痛みが強い
- ☐ ひとりぼっちな感じ、仲間はずれな感じを感じる
- ☐ 激しい怒りやひどい悲しみを感じる

考え方の変化

- ☐ 悲観的・絶望的になっている
- ☐ 生きる理由が少ない
- ☐ 死ぬことが頭から離れない
- ☐ 誰かの負担や重荷になっていると感じている
- ☐ 「どうして？」「だからこうなった」という考えが消えない
- ☐ 完璧さを求める

対処行動の変化

- ☐ 自分を傷つける行動をとる
- ☐ 非行 / 反社会的行動がある
- ☐ 人と関わろうとしなくなる
- ☐ 問題解決能力が低下している
- ☐ 適切ではない対処をする
- ☐ 衝動をコントロールする力が弱まっている

自殺を考えている人の心を支えるために
～チェックリストを活用した気持ちの理解～　（平成 24 年度）

平成 24 年 7 月発行

編　集・発　行　（公財）ひょうご震災記念 21 世紀研究機構
兵庫県こころのケアセンター
〒 651-0073
神戸市中央区脇浜海岸通 1 丁目 3 番 2 号
TEL 078-200-3010　FAX 078-200-3017

印　刷・製　本　株式会社　旭　成　社
〒 651-0094
神戸市中央区琴ノ緒町 1 丁目 5 番 9 号
TEL 078-222-5800　FAX 078-222-8559