

# 自殺について

Learn about...

## Suicide

自殺について話したいと思う人は、まずいないでしょう。しかし同時に、周囲に自殺未遂をした、あるいは自殺した人がいる人も多いのではないのでしょうか。亡くなったのは友人、家族、または同僚かもしれません。カナダの最新の統計では、自殺者の数は3613名に達しており、この数は、同じ年に発生した交通事故と殺人事件による死亡者数の合計を上回っています。自殺は「隠れた伝染病(hidden epidemic)」と言われています。今こそ、勇気をもってこの問題について話し合いましょう。

### 自殺を考えやすい人 Who does it affect?

調査では、自殺した人のおよそ90%が、自殺を図った時期にうつ病、アルコール・薬物依存、またはその他の精神障害にかかっている(未治療の場合を含む)ことがわかっています。自殺を図った人または自殺で死亡した人の多くは、本当に死にたいと思っていたというより、ただその時のどうしようもない心の苦しみにから逃れようとしていたという方が正しいようです。精神疾患をもつ人の10~15%は、最終的に自殺を図ります。

この他にも数多くの要因から、自殺にいたるリスクが高くなる場合があります。

- **年齢:**
  - › カナダ全体における自殺者数の12%は高齢者が占めています。BC州では、自殺率は男性全体で平均100,000人中17.5人であるのに対し、85歳以上の男性ではこの数字が2倍になっています。友人関係の希薄化、配偶者との死別、大きな病気などがうつ病を引き起こし、結果的に自殺につながる可能性があります。先住民の高齢者には例外的にこの傾向はみられません。
  - › BC州、カナダ、そして世界的に、若い人の死因として2番目に多いのが自殺です。BC州のティーンエイジャーの約7%が過去に自殺しようとしたことがあると答えています。ストレス、孤独、家族または友人との対立、「期待に応えられていない」という心理的負担、挫折から押しつぶされそうになり、それから逃れるために自殺を考えるようになることがあります。
- **性別:** カナダの自殺者数を男女比で見ると、女性1に対し、男性は3の割合で多くなっています。ただし、女性のほうが男性よりも自殺未遂率は高くなっています。その理由として、女性が自殺を図る際にはあまり過激な方法をとらない場合が多く、助かる可能性が比較的に高いこと、また、女性の方が友人や専門家に助けを求める場合が多いことがあげられます。



.....

「自殺を図った人または自殺で死亡した人のほとんどは、本当に死にたいと思っていたというより、ただその時のどうしようもない心の苦しみにから逃れようとしていたという方が正しいようです。」

## 自殺に関する統計 Suicide fast facts

2006年のBC州における自殺者の数は346名で、ほぼ1日に1人の割合で発生しています。

- 2006年のBC州の統計では、自殺による死亡率は殺人事件による死亡率よりも少なくとも14倍も高くなっています。
- 過去45年間のうちに、自殺率は世界中で60%増加しています。現在、自殺は15歳～44歳代(男女とも)の死因の上位3位に入っています。この統計に含まれていませんが、自殺未遂が起こる確率は自殺の最大20倍にも達するとされています。
- また、自殺は恥とみなされること、表向きには「事故」とされている死因が実質的には自殺である可能性があることから、実際の自殺者数は毎年の統計を上回っていると考えられています。

### • 社会的・文化的な要因:

- ▶ 先住民コミュニティにおける自殺率はカナダ全体よりも大幅に高くなっています。しかしコミュニティによっては自殺率が極めて低い場合もあります。自治権の確立に向けて動いている地域、土地請求権の問題解決に積極的に取り組んでいる地域、さまざまな昔からの慣習を復活させている地域、地域公共サービスの多くを自主的に提供できている地域では、自殺率は低くなっています。
- ▶ カナダの移住者一世における自殺率の調査では、相反する結果が出ています。あるカナダの調査では、移住者一世の自殺率は一般のカナダ人の場合とほぼ同じであるという結果であるのに対し、別の調査では、出身国別にみた移住者の自殺率はそれぞれの出身国の統計に近いという結果が出ています。また、自殺を「恥」と考える文化も多いため、移住者一世の自殺率の統計は実際の数をもっと下回っている可能性があります。調査で一致しているのは、移住した国の言語を学習している、自分の民族的な出自に誇りをもっている、新しい国の文化を好意的に捉えている、といった性格的な要因がストレスを少なくすることがあるという点です。家族や出身国の移住者コミュニティからのサポートがある、新しい地で暖かく迎えられているなどの支援体系の存在によってもストレスは軽減され、精神の健康にプラスの影響をもたらします。カナダの難民社会における自殺率については、調査はほとんど行われていません。



## 自殺を考えている人がいたら What can I do about it?

知っている人が自殺を考えていると思う場合は、次のことを実行してみてください。

- 自殺について話しているという事実は、どんな場合でも深刻に受け止めるということを忘れないでください。
- 自殺を考えている人に次のような言葉をかけます。
  - ▶ 「あなたは本当に大切な人なんだよ」
  - ▶ 「死なないで」
  - ▶ 「そう考えるのは仕方ないけど、他の解決方法を一緒に探してみよう」
- 知っている人が自殺を考えているかもしれないと思うときは、単刀直入に「自殺を考えているの?」と聞いてみます。こうした質問が、自殺しようと思うきっかけになることはありません。むしろ、もし本当に自殺を考えている人だったら、誰かに話すことによって気持ちが楽になる

はずです。次ページの「あなた自身または知っている人が自殺を考えている場合は」の項をよく読んでください。もし相手が「自殺を考えている」と答えた場合に役に立ちます。

- 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)に電話してください。24時間体制で対応します。100ヶ国語以上の言語で対応可能です。
- 通常、この次のステップとなるのが、医師または精神科の専門医の診察を受けることです。その人がうつ病などの精神疾患の治療を受けることになった場合は、引き続きサポートの手を差し伸べてください。治療の初期段階で、まだ元に戻ってはいないけれど、自殺を実行に移す元気はあるという時期は、専門家、家族、友人が慎重に見守り、危険信号を見逃さないようにする必要があります。

## 周囲に自殺しそうな人がいますか

### Is someone you know thinking about suicide?

自殺をする人のほとんどは、その前から自殺について考えていることが明らかなサインを送っています。もし、こうしたサインに気がついた場合は、すぐに行動を起こし、救いの手をさしのべることで、数多くの命を救うことができます。専門家が指摘する危険信号は10個あります。

知っている人が、次のことに当てはまる場合は注意が必要です。

- 自分を傷つけることや自殺について話している、そうする恐れがある、またはその方法を探している。
- アルコールまたは薬物の摂取量が増えている。
- 生きている理由がない、人生に目的がないということを口にしている。
- 極度に不安を感じていて、睡眠パターンも変わってきている。
- 逃げ場がない、出口がないといったことを口にしている。
- 将来に希望がもてないと言っている。
- 友達や家族を避けたり、以前は好きだったことをしなくなっている。
- 手をつけられないほど激昂することがある、または復讐したいといったことを口にしている。
- 一見したところ何も考えずに、危険な行動に走っている。
- 気分はかなりムラがある。

以上のような行動がいくつか見られる場合(特に1番目)は、深刻に受け止め、直ちにこの情報シートで紹介する窓口にご相談してください。

## あなた自身または知っている人が 自殺を考えている場合は Where do I go from here?

あなた自身または知っている人が自殺を考えている場合は、地元の緊急ラインにまず電話してください。訓練を受けた自殺予防ボランティアが対応し、必要な場合は最寄りの精神科救急サービスにつないでくれます。人命にかかわる場合、個人情報の守秘義務よりも救命が優先されます。自分または大切な人が実際に自殺をするかどうかまでは確信がもてないという場合であっても、まずは電話してみることが大切です。

### 多言語で利用可能な機関

#### Resources available in many languages:

##### 1-800-SUICIDE

あなた自身が思い詰めてしまっているとき、または周りの誰かが自殺を考えている可能性がある場合は1-800-SUICIDEまでお電話を。24時間体制でBC州の緊急ラインにつながります。通話中や待機になることはありません。番号で表記すると1-800-784-2433です。英語が第一言語ではない場合は希望する言語を英語でご指定いただければ、通訳におつなぎします。100ヶ国語以上の言語で対応可能です。

### 英語のみで利用できる機関

#### Resources available in English only:

##### ユース・インBC (Youth in BC)

ウェブサイトwww.youthinbc.comでは、若い人のための情報やカウンセラーとのオンラインチャットを利用できます。また電話1-866-661-3311 (BC州内通話無料)でも24時間体制で対応しています

### 自殺予防センター

#### (Centre for Suicide Prevention)

ウェブサイトwww.suicideinfo.caで、情報、研究、国内の悩み相談ウェブサイトへのリンクを利用できます。

