

A futuristic cityscape with tall skyscrapers and a person on a balcony. The scene is bathed in a warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. The buildings are dark with some glowing windows. A person in a white shirt and dark pants is standing on a balcony in the foreground, looking out over the city. The overall mood is contemplative and somewhat somber.

10代の自死 を理解する

アーンショー・クリストファー

序文

近年、日本では 10 代の若者の自死率が著しく増加しています。この危機的状況に直面したとき、日本の 10 代の自死を予防するためには、その根本的な要因に対処し、効果的な方策を提供することが不可欠です。本書『10 代の自死を理解する』は、この重要な取り組みに大きく貢献するものです。

本書の目的は、10 代の若者、その家族、教育者、地域社会の人々に、自死を理解し、特定し、予防するための貴重なガイダンスと実践的なアドバイスを提供することです。本書のページを通して、個人の精神的な幸福に影響を与え、自死念慮の出現を助長するさまざまな要因を探ります。前向きな人間関係を育み、健康的な食生活を維持することから、自分自身や他人のうつ病の兆候を認識することまで、本書は自死予防への包括的なアプローチを提供します。

支援と思いやりのある環境を育むことで、私たちは一丸となって、日本の若者の自死の蔓延を減らすことに取り組むことができます。一人ひとりの若者は日本の未来にとって重要な存在であり、彼らの安全、幸福、繁栄を確保することは私たちの責任です。教育、啓発、そして実行可能なステップを通して、私たちは若者が直面する困難を乗り越え、逆境に直面しても回復力を築けるよう力を与えることができます。

この教科書は、自死予防に身を捧げてきた著者が、メンタルヘルスの分野で研究した成果です。『10 代の自死を理解する』が、若者の人生に前向きな変化をもたらそうとするすべての人々にとって貴重な資料となり、暗闇を照らす導きの光となり、命を救い、日本の明るい未来への道を開くための希望と励まし、実践的なツールを提供することを願っています。

鳩山友紀夫、前総理大臣

10代の自死を理解する

Contents

| | |
|-----------------------------|----|
| 序文..... | 3 |
| A: 問題 | 10 |
| はじめに | 10 |
| 問題の大きさ | 11 |
| 有名な自死者..... | 11 |
| 歴史上の自死..... | 12 |
| レビュー1 | 15 |
| 誰が自死するのか？ | 17 |
| 家族とのつながり..... | 17 |
| 学校からのプレッシャー..... | 17 |
| 若者の自死の増加..... | 18 |
| 仕事からのプレッシャー..... | 18 |
| 過剰なコミュニケーションによるプレッシャー | 19 |
| ソーシャルメディアが原因か？ | 19 |
| 自死の原因の一部 | 19 |
| 幸福感..... | 21 |
| 日本における自死..... | 21 |

| | |
|------------------------|----|
| 北日本の場合..... | 22 |
| うつ病 | 22 |
| レビュー2 | 23 |
| 自死を考える | 25 |
| うつ病と自死..... | 25 |
| 自死の危険因子は以下の通りです。 | 26 |
| 孤独感..... | 26 |
| 研究..... | 26 |
| 孤独がもたらす健康リスク | 27 |
| 私は何人の友人をもっていますか？ | 28 |
| 学校での問題、いじめ..... | 28 |
| 法律を破ると。..... | 28 |
| LGBTQ+（性的少数者） | 28 |
| 根底にある原因 | 29 |
| 心の病気 | 29 |
| 双極性感情障害 | 30 |
| 成功した治療法..... | 31 |
| 例えば..... | 31 |
| 摂食障害..... | 32 |
| 超加工食品 | 32 |
| レビュー3..... | 33 |

| | |
|-------------------|----|
| うつ病に効く食べ物..... | 35 |
| ダーク・チョコレート..... | 35 |
| サーモンとマグロ..... | 35 |
| 葉物野菜..... | 36 |
| さつまいも..... | 36 |
| 卵類..... | 36 |
| 鶏肉..... | 36 |
| キムチとザウアークラウト..... | 37 |
| チーズ..... | 37 |
| 悲観的な性格？..... | 37 |
| 自死の遺伝子マーカー..... | 38 |
| パラスイサイド..... | 38 |
| 助けを求める声..... | 39 |
| 模倣自死..... | 39 |
| メディアの役割..... | 41 |
| カート・コバーン..... | 42 |
| 詳細は省くが..... | 42 |
| 自死未遂の失敗..... | 43 |
| 専門医による治療..... | 44 |
| 毒を除去する..... | 44 |
| 半身不随..... | 45 |

| | |
|---------------------------|----|
| レビュー4 | 46 |
| 自死防止への取り組み | 47 |
| 未遂に終わる | 48 |
| 癒しの手助けをする。..... | 48 |
| 自死のスティグマ | 49 |
| 残された人たち..... | 49 |
| 理由を理解する | 50 |
| 自死にまつわる作り話 | 51 |
| 10 代の自死に取り組む | 53 |
| 自死防止 | 53 |
| メンタルヘルス啓発月間..... | 54 |
| レビュー5 | 55 |
| B: 解決策 | 57 |
| どうすればいいのか？ | 57 |
| 注意すべき 10 のサイン | 58 |
| 定期的な運動..... | 58 |
| 考えだけでは、事実とは言えません。 | 59 |
| 自分の考えをテストする。 | 59 |
| セラピストやカウンセラーを訪ねる | 59 |
| 自死願望のある人に言ってはいけない言葉 | 60 |
| レビュー6 | 64 |

| | |
|--------------------|----|
| うつ病の友人を助けるには | 65 |
| 自死願望のある人へのケア | 69 |
| 治療とカウンセリング | 69 |
| 話すこと | 70 |
| ヘルプライン | 71 |
| 治療とカウンセリング | 71 |
| 学校..... | 71 |
| 宗教関係者 | 71 |
| 心理療法 | 72 |
| 薬物療法 | 72 |
| 緊急時の支援..... | 73 |
| 情報と提案 | 73 |
| 日本での連絡先 | 73 |
| レビュー7 | 74 |

A: 問題

はじめに

小学生から中学生になることは大きな一歩である。突然、より多くの責任を負い、試験の準備をしなければなりません。それがストレスとなり、親に理解されず、誤解され、孤独と孤立を感じることもあります。

中には対処しきれず、負担が大きくなりすぎて、もうやめてしまいたいと思う学生もいます。

世界が回っているのを止めて、降りたいと思うのです。本当は死にたくないのに、他に道がないように見える。

死にたい理由もあるだろうが、死なない理由ももっとある。疎外感、孤立感、理解されない、失敗、いじめ、これらは死にたい理由にはならない。

自殺は一時的な問題
に対する永久的な解
決策である

問題の大きさ

2020年の日本では、21,072人が自ら命を絶ち、そのうち高校生以下は778人でした。Covid-9の大流行により、その数はさらに増えると考えられています。若者の自死は、いまや政府や医師の大きな関心事となっている。

日本では、高齢者が自ら命を絶つことが多いが、通常、死因の第一は自死ではない。心臓血管の病気や癌が原因であることが多い。しかし、日本では15歳から24歳の死因の第一位は自死である。

その理由は様々である。親、教師、医師が、これから一生を過ごす若者がなぜ死にたいと思うのか、理解しがたいことが障害の一つとなっている。

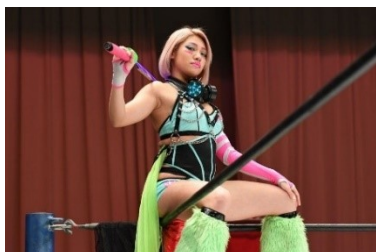
私は、「自殺」という言葉には否定的な意味合いを感じており、仏教徒がよく使う「自死」という言葉を使いたいと思っています。

筆者

有名な自死者

歴史上、王や女王から俳優やロックスターに至るまで、有名人が命を絶っている。外見上は成功している人が、突然死を決意する。なぜだろう？

2020年、日本の女子レスリング選手、**木村花**はネットでいじめられた末に自ら命を絶った。



(著作権で保護された画像 - 使用には許可が必要です - 以下の写真も)

2011年には野球の名投手、**伊良部秀輝**さんが、2020年には女優の**竹内結子**さんが、それぞれ亡くなりました。彼らの死因は不明である。



お金持ちで有名だから
という、うつ病や自死の可能性から身を守れるわけではありません。

自死とうつ病は密接に関係しています。残念ながら、多くの自死志願者は、自分がこの一般的な医学的病気であることに気づいていない。

歴史上の自死

人類の歴史を通じて、自死をどう理解するかは大きく変化してきました。かつては、自死は英雄的な行為であると考える人が多くいました。例えば、古代ギリシャやローマでは、人々は名誉ある死を遂げる限り、その死を重要視しませんでした。

6世紀になると、ヨーロッパの教会指導者たちは、死者の数を心配し、自死を罪としました。キリスト教の埋葬を受けなければ天国に行けないと考えられ、教会の礼拝も行わず、教会の北側の冷たい場所に埋葬されるようになった。1993年、アイルランドは自死を罪とする古い法律をヨーロッパで最後に取り払った国である。

キリスト教以外のほとんどの信仰は、自死に対して厳しい規則を設けている。イスラム教では、自死した者は地獄に落ちる運命にあるとしている。信者の人生の長さはアッラー（神）だけが知っているからだ。ただし、イスラム教の

「聖戦」(ジハード)は例外である。信者は殉教者として死ぬと、天国で報われることを期待する。



2001年9月、聖戦を名乗るテロリストたちが、ニューヨークのツインタワーとワシントンDCのペンタゴンに飛行機を飛ばして、2977人以上の無実の人々とともに自害することを決意した。大多数のイスラム教徒は、このような過酷なテロ行為に激しく反対している。

正統派ユダヤ教の神学では、わずかな例外を除き、自死は殺人と同じくらい間違っている。例えば、ユダヤにいた960人のユダヤ人は、長引く包囲攻撃の末、73年にローマ軍に捕らえられたが、降伏する代わりに、全員がマサダ山の頂上から飛び降り自死をした。

仏教など東洋の宗教では、魂が新しい肉体に生まれ変わる「輪廻転生」を信条としており、自ら命を絶つことで死後の世界で罰せられるとは考えていない。

Q: なぜ仏教は自殺に反対し、命の尊さを説かないのですか？

第二次世界大戦中、船の沈没が明らかになったとき、全乗員の安全を確保できない指揮官は船とともに死ぬべきだという考え方が定着していた。この「英雄的自死」は、今日では支持されなくなった。

"ハンガリーの自死の歌"とも呼ばれる「暗い日曜日」は、ハンガリーのピアニストで作曲家のレツォー・セレスが1933年に作曲した流行歌である。原曲の歌詞は戦争による絶望を歌っているが、このメロディーは自死を促すという

都市伝説がある。しかし、ほとんどの場合、この曲が作曲された 10 年間に起こったハンガリー人の自死の多さは、飢饉や貧困など他の要因によるものであった。この曲と自死の間に明確な関連性を導き出した研究はない。しかし、ラップの曲は自傷行為を助長するとして批判されることが少なくない。

「この曲は悲しいというわけではなく、ある種の恐ろしい説得力のある絶望がある。そんな歌を聴いても、誰もいいことはないと思うんだ。」

「暗い日曜日」について書いている音楽評論家。

21 世紀の現在、自死はもはや尊いこととは考えられていない。ソクラテスがヘムロックを飲んで悲劇に陥ったときでさえそうだったのだから。現実には、ソクラテスは自ら命を絶つか、ローマ国家によって処刑されるかのどちらかしか選択肢がなかったのだ。



(ジャック・ルイ・ダビッド著「ソクラテスの死」)

レビュー1

質問

1. 小学生から中学生になるときに 10 代の子どもが直面する一般的なストレス要因にはどのようなものがありますか？
2. 10 代の自死に関する社会的認識と実際の統計、特に日本の状況において最も影響を受けている年齢層とは、どのように異なっているのでしょうか。
3. 社会の期待、学業へのプレッシャー、親や教師の理解不足は、どのような形で 10 代の若者が直面する心の葛藤につながるのでしょうか。
4. COVID-19 の流行は、若者の自死率にどのような影響を及ぼしているのでしょうか？
5. また、木村花菜、伊良部秀輝、竹内結子のような著名人は、自死予防に関する言説にどのように貢献できるのでしょうか？
6. 異なる文化や宗教の間で、自死に対する歴史的認識はどのように変遷してきたのか、そしてこの変遷は自死予防の取り組みにどのような影響を与えてきたのか。
7. 自死を罪とみなすイスラム教のような宗教的信念は、特定のコミュニティにおける自死の理解と予防にどのような影響を及ぼしているのでしょうか。
8. ハンガリーの「自虐の歌」のような文化的現象は、自死との関連においてどのように受け止められてきたのか、また、このテーマに関する一般の認識を形成する上で、メディアや芸術はどのような役割を果たしているのか。
9. 第二次世界大戦中の「英雄的自死」の伝統に見られるように、特に極限的な状況に直面した個人の場合、自死予防をめぐる倫理的配慮とは？

10. 現代の自死観は、ソクラテスがヘムロックを飲むという選択をしたような歴史的文脈に見られるような高貴なものという認識から、公衆衛生上の重大な関心事という現在の理解へとどのように変化してきたのでしょうか。

さらなる研究のアイデア：

1. 各国の自死予防戦略について、その効果に影響を及ぼす文化的、社会的、経済的要因を考慮した比較分析を行うこと。
2. ソーシャルメディアが青少年のメンタルヘルスに与える影響を調査し、ネット上でのいじめと自死念慮との関係を探ること。
3. 自死予防における教育機関の役割を検討し、現在のメンタルヘルス・プログラムの有効性を評価し、心理学的研究やベストプラクティスに基づく改善策を提案すること。

誰が自死するのか？

1991年の共産主義体制の崩壊後、旧ソ連諸国の人々は大きな経済問題、失業、ルーブルの切り下げ、インフレに直面し、自死が増加した。第二の理由は、ウォッカが非常に安いため、アルコール依存症が蔓延し、うつ病から仕事や家族、家まで失ってしまったことでしょう。

発展途上国では、自死の割合が低い。これは、社会的な関係が強く、人々が互いに世話をする傾向があるためでしょう。出世に重きを置かず、生き残ることだけを考えているのです。

家族とのつながり

フランスの著名な社会学者エミール・デュルケームは、1820年代に始まったヨーロッパでの産業革命が自死率の上昇につながったと考えています。人々は仕事を求めて村から都市に移り住み、その結果、家族とのつながりが断たれ、故郷とのつながりが失われてしまったのです。

独身者、離婚者、死別者など、社会的・家族的なつながりが希薄な人が自死しやすい。バレンタインデー、クリスマス、正月など、特定の曜日や重要な日に自死が多く、鬱病患者が今まで以上に孤独を感じるようになる。"シングルベル"現象は有名だ。

学校からのプレッシャー

教育は目的や目標に向かって行われるべきものですが、学問を教える以外に、対人関係などのスキルを教えるべきものでもあります。

「中学生になると、自己批判が始まる。厳しい規則や単純作業を強いることで、自尊心やエゴを失わせるような指導をする。」(ウェブページで自分の気持ちを語る日本の匿名希望者)

次に、医者になりたい人は、医者になれなかったときのために、常に「プラン B」を持っておくことです。例えば、ヨーヨー・マはコロンビア大学で数学を学んだ後、プロのチェリストになることを決意しました。学校で成功しなければならないというプレッシャーは、学生にとっては大きすぎるものです。朝 8 時から午後 3 時半まで授業を受け、午後 8 時まで塾の授業、そして宿題をこなすために家まで通う。まるで工場で働くような感覚です。

その上、日本の制服の着方、ガングロ、ルーズソックス、チャパツなど、教育とは関係のない難解な規則もある。

月月火水木金金！

若者の自死の増加

ティーンエイジャーの多くが、自死や自死未遂をした人を知っているというのは、悲しい事実です。厚生労働省は、自ら命を絶つ人の数をデータとして収集している。しかし、大きな問題は、死因が自死であるかどうか、検視官が確信を持ってない場合があることです。中には「事故死」と記録されるケースもあり、実際の死亡者数は国が記録している数よりも多い可能性があるのです。

仕事からのプレッシャー

ところが、現代の夫や父親であれば、毎日 10～11 時間は仕事で家を空けているのが普通です。そして、ますます「コネクテッド」な世界では、家にいるときにも仕事が要求される傾向があります。このため、家族との生活を楽しむ時間はそれほど多くはないのです。

過剰なコミュニケーションによるプレッシャー

10 歳から 20 歳までの最も若い世代である Z 世代（iGen）は、以前の世代よりも孤独を感じていると報告しています。

また、ソーシャルメディアやスマートフォンを利用する時間が長い 13 歳から 18 歳の青少年は、精神的な問題を報告する傾向がありました。

ソーシャルメディアが原因か？

ソーシャルメディアに常に接続することが求められる今日、10 代でいることは大変なことで、ソーシャルメディアの使い過ぎに起因する全く新しい問題が発生する可能性があります。最近の研究では、ソーシャルメディアやスマートフォンに多くの時間を費やしている 13 歳から 18 歳の若者は、友人と遊んだり、運動したり、宿題をしたり、本を読んだりしている時間が長い若者とは対照的に、精神的な問題を訴える可能性も高いことが明らかにされました。

「iGen は、友人と対面で過ごす時間が減り、オンラインやソーシャルメディアに費やす時間が増えています。最近の研究では、ソーシャルメディアに費やす時間が長い人は、逆に孤独になりやすいと言われています。」

ジーン・トウエンジ（心理学教授）

自死の原因の一部

獣医師、歯科医師、医師、兵士、農民などは、日本で例外的に自死率が高い職業です。獣医師、歯科医師、医師の場合、痛みや病気、そしてしばしば死と向き合わなければならないことが、心理的な影響を与えることがあります。また、ストレス以外にも、彼らは有害な薬物を簡単に手に入れることができます。農家などの開業医は、事業を始めるにあたって、事務所や畑を借りるだ

けではなく、高価な機器を購入するために、非常に多額の銀行ローンを組まなければならないことがよくあります。そのため、彼らは常にローンの返済に追われ、その上、アシスタントや消耗品などの変動費も発生します。そのうえ、アシスタントや消耗品などの変動費もかかる。思ったように事業が伸びなかったり、商品の売値が急に下がったりすると、返済ができなくなる。

高齢者、特に男性は自死率が高い。アルツハイマー病などの病気もあるが、孤独やうつ病もある。以前はキャリアが重要だったので、仕事がなければ役に立たないと感じている。

1:3

アメリカでは女性の方が多いのですが、日本では 1 対 3 の割合で女性の方が少なくなっています。男性はより暴力的な自死方法を選ぶ傾向があるが、女性は薬の過剰摂取を選ぶ傾向がある。単車の事故は、警察が単に車両事故として報告することが多いが、実は自死であることが多い。

カトリック教徒の多いヨーロッパでは、宗教上、信者が自ら命を絶つと最後の儀式を受けることができないため、プロテスタントの国よりも自死の割合は低い。また、イスラム教の国でも自死率は非常に低い。最後に、インターネット上の

最近、ある夏、渋谷にいたら、自殺者が出て電車が急に止まった。私たちが電車を降りると、他の 2 つの路線で同時に自殺が起きたため、電車で帰れない人たちが何千人もいました。とても悲しかった。

筆者

自死サイトでは、家庭用化学薬品を使ったさまざまな自死方法が紹介されており、自死への関心がまだまだ高いことがわかる。

幸福感

幸福は、人間関係よりも男性のキャリアと関連するようになった。また、男性は女性よりも実用主義的であるため、男性の友人関係は難しくなりがちですが、女性は自分の感情について話しやすいとされています。

世界幸福度ランキングでは、イギリスは 17 位、アメリカは 19 位、日本は 55 位であった。

日本における自死

シグナ保険会社の行動医療部門最高医療責任者であるダグラス・ネメセク医学博士は、「結局のところ、私たちは社会として、人と人とのつながりの欠如を経験しているのです」と述べています。

第二次世界大戦中の日本では、自死は名誉ある死に方と考えられていた。例えば、神風特攻隊員は飛行機を敵の標的に衝突させ、同時に自決している。

その後、1998 年の日本経済の大不況により、職を失ったり、借金を返せなくなったりして、中高年の男性を中心に多くの人が自ら命を絶ちました。政府の介入により、この数は 38%減少し、2020 年には 21,072 人と低水準になる。それでも、これはあまりに多い死者数だ。

1993 年に出版された DIY ガイド「完全自死マニュアル」は、出版が禁止されるまで何年もベストセラーリストに載っていた。しかし、今でもいくつかの自死サイトが存在している。

なぜこのような本を書こうとするのか？なぜ出版社はそのような本を出版することを倫理的に考えるのでしょうか？

筆者

北日本の場合

日本の北部、秋田、岩手、山形、宮城では、冬は非常に厳しく、雪で村だけでなく個人の家も断絶されることがある。日が短く、空は灰色。12月から3月にかけて雪が積もり、季節性情動障害（SAD）と呼ばれるうつ病になりやすく、その結果、自死する人が多いのだそうだ。

フィンランドでも、かつては暗い冬とSADが原因で、自死率が高かったという。北欧の冬の長く暗い時期には、太陽が地平線から昇るのは1日2～3時間しかない。フィンランドで自死が多かった背景には、太陽光から得られる紫外線が不足することで起こる季節性情動障害（SAD）がありました。

SADの症状としては、自暴自棄、抑うつ、睡眠障害、エネルギー不足などがある。SADは女性に多く見られますが、冬の日差しが少ない場所に住んでいる人なら誰でもなる可能性があります。

そこでフィンランドでは、明るい紫外線ランプを使った光線療法が導入されました。この光線療法は、太陽の光を模擬的に照射し、冬が終わったと体に思い込ませるというものです。

うつ病

欧米では、若者の約半数が「孤独感」や「抑うつ感」に悩まされることが多いという。医師は、なぜうつ病がこれほど急速に増えているのか分からないとしな

がらも、うつ病患者のうち実際に命を絶つのはごくわずかであることを指摘している。

うつ病は、スーパーマーケットで棚を積み上げる以外の有意義な仕事に就くことが難しく、自分の将来は絶望的だと考えている若い男性に多く見られる。第二に、男子学生は心を開いて自分の気持ちを表現することが難しくなっています。日本の文化では、そのようなことはありません。だから、若者は自分の感情を瓶詰めにして、しばしばアルコールを飲み始めたり、ドラッグに手を出したりするのです。

「私は 40 歳の時に深いうつ病になり、それが私を圧倒し、動けなくなり、麻痺が起こりました。不安に押しつぶされ、まともに機能しなくなったのです。少なくとも 2 ヶ月は続きました。」

筆者

レビュー2

質問

1. 1991 年の共産主義体制崩壊後の経済問題や変化は、旧ソ連諸国の人々にどのような影響を与え、自死率の上昇につながったのでしょうか？
2. エミール・デュルケムによると、ヨーロッパにおける産業革命が自死率、特に家族のつながりに影響を与えたのはなぜですか？これは現代の人々が直面している課題とどのように関係しているのでしょうか？

3. 学校でうまくやらなければならないというプレッシャーが、なぜ生徒のストレスや精神的な問題を引き起こすのでしょうか。
4. 仕事に多くの時間を費やし、常に人とつながっていることは、家庭生活やメンタルヘルスにどのような影響を与えるのでしょうか？仕事と家庭の時間を両立させるためにはどうしたらよいのでしょうか。
5. ソーシャルメディアを多用することは、Z世代のメンタルヘルスにどのような影響を与えますか？ソーシャルメディアの利用をより健康的なものにするためにできることは？
6. 獣医師、歯科医師、医師、兵士、農民など、自死率が高い職業があるのはなぜですか？このような職業に就いている人たちをサポートするにはどうしたらよいのでしょうか？
7. 世界のさまざまな地域で、どのような文化的、宗教的信条が自死率に影響しているのでしょうか？
8. なぜ男性と女性では幸福観が異なるのでしょうか。これはメンタルヘルスにどのような影響を与えますか？
9. 日本では、第二次世界大戦から現在に至るまで、自死についての考え方はどのように変化してきましたか？
10. 北日本や北欧の暗い冬は季節性感情障害（SAD）につながり、自死率にどのような影響を与えますか？暗い季節や寒い季節に人々を助ける方法にはどのようなものがありますか？

さらなる学習のアイデア：

1. 精神衛生上の問題を抱える人々を助けるために、それぞれの国がどのようなアプローチをしているか、その国特有の問題を考慮しながら調べてみましょう。
2. 少年少女が自分の感情をどのように表現し、助けを求めるのか、また、なぜ誰もが自分の感情について気軽に話すことが重要なのかを調べてください。
3. テクノロジーとソーシャル・メディアが、ティーンエイジャーの幸福にどのような影響を与えるかを調査し、仲間同士でより健全なオンライン習慣を促進する方法を探します。

自死を考える

日本財団が2016年に行った調査では、日本では50万人もの人が自死を考えていることがわかりました。女子は男子の約2倍、自死を計画したことがあり、実際に自死未遂をした人は7.7%でした。アメリカでは、14歳から15歳の学生が最も危険であることがわかった。彼らは17歳の学生の2倍の確率で自死を試みている。また、自死未遂者のうち、2.6%が治療を必要としている。

うつ病と自死

当たり前のことかもしれませんが、自死を考えている人はほぼ全員、うつ病です。その原因は、仕事を失ったこと、友人や家族との口論、あるいは時には全

く明確な理由がないように思われることもあります。うつ病になると、まるで重いものが押し下げられているような、断絶されたような気分になります。動くことが困難で、朝起きるのがつらい、体がだるい、血液が主要な臓器に供給されるため、足の筋肉が以前のように動かない、これは麻痺です。10 代の子どもは、学校に行くことも含め、通常の日常生活を送ることが難しくなり、時には生きる価値がないように感じるかもしれません。

多くの人が人生のある時点でうつ病を経験しますが、明らかな理由がなく、慢性的に続くことが多いようです。うつ病性疾患は、10 代の若者にも影響を与えることがあります。

自死の危険因子は以下の通りです。

孤独感

身体的・性的虐待や両親・義両親との喧嘩など、家庭内に問題を抱えた 10 代は、暴力の被害者となり、不安や抑うつ状態を深めてしまうことが少なくありません。

また、日本の学校では、授業でもスポーツでも男女の区別があるため、異性とのコミュニケーションがうまくいかないこともあります。その結果、ストレスがたまり、自分が価値のない人間であるかのように感じてしまうのです。

研究

10 代の若者は、携帯電話や威圧的な両親、将来の雇用機会への執着、あるいはまったく別の理由によって、以前よりも孤独になっているようです。OECD の PISA 世論調査によると、2003 年に比べて、学校で簡単に友人関係を作れると主張する 15 歳が少なくなっています。

英エコノミスト誌は 2019 年、世界中の 15 歳の学生で学生の孤独感が増しているとの調査結果を発表した。私は「簡単に友達を作るか」という質問に

対して、イギリスとカナダの学生の 80%が肯定的に答え、2003 年の 93%から減少した。また、ドイツ人の 73%が「そう思う」と答え、以前の 87%から減少、日本人の 68%が「そう思う」と答え、12 年前の 77%から減少しています。

彼らはいずれ親密な友人関係を築くことになるのだろう。昔の若者と今の若者の違いの 1 つは、今の若者がより慎重であることだ。酒やセックスに手を出すのも、就職するのも時間がかかる。また、家庭を築くのも、結婚するのも、家を出るのも、時間がかかるようです。他の世代が怠慢や成熟を拒否していると感じるのは、生活の質が向上しているからかもしれません。

「大勢の人に囲まれていると、一人でいるときよりも孤独になることがあります。大勢に囲まれていても、誰も信用できず、誰にも話しかけられないと感じたら、本当に孤独だと感じてしまうのです。」

フィオナ・アップル - 米国のシンガーソングライター

孤独がもたらす健康リスク

孤独と健康状態の悪化は、以前から科学的に直接結びつけられてきました。また、他者とほとんど交流のない調査対象者の半数が、身体的健康（52%対社会的に活動している人の 23%）、精神的健康（51%対 12%）が、まあまあ悪いと報告しています。社会的に活発な人よりも、対面での出会いが少ない人の方が、バランスのとれた健康的な生活を送ることができず、睡眠時間が短く、家族と過ごす時間も少ないことが分かっています。

冠動脈性心臓病や脳卒中のリスクは、いずれも孤独や社会的孤立と関係があるとされています。社会的孤立と早期死亡率の関連は、2015 年の研究で明らかになりました。

私は何人の友人をもっていますか？

2019 年の新しい世論調査によると、ミレニアル世代の 22%が「友達が全くいない」と回答しています。ミレニアル世代の 50%は、親しい友人が 1 人から 4 人の間であると回答しています。私は幸運なほうで、少なくとも 12 人の友人、数人の親しい友人、数百人の知人(=「知っているが、特に親しい友人ではない人」)を持っている。

学校での問題、いじめ

学校での完璧主義者や成績優秀者も自死願望を持つことがあります。これは本人や親が自分に対して大きな期待をかけていることが原因です。例えば、日本の学校の制服、ギャングロ、ルーズソックス、チャパツの着方などの校則によって、自死願望が悪化することがあります。また、学校の宿題や塾、ブカツとの両立のプレッシャーもあります。

また、さまざまな理由でいじめられ、いじめの被害者になることもある。欧米では、いじめによる自死を "bullycide" という言葉もあるくらいです。10 代の 3 分の 1 以上がいじめを受けたことがあるというが、これまでに亡くなった最年少の被害者はわずか 10 歳だった。

法律を破ると。

落ち込んだり、孤独を感じたりしたティーンエイジャーは、しばしばアルコールに手を出します。日本ではお酒を飲める年齢は 20 歳ですが、法律を破ったことで警察から取り調べを受けることは難しく、恐ろしいことです。

LGBTQ+ (性的少数者)

10 代の若者は自分のセクシュアリティと向き合い、自分がゲイであると信じている人は、同年代の他の人に比べて 10 倍も自死する可能性が高いと言われています。彼らは友人や家族に自分の不満を伝えることが難しく、自分の

セクシュアリティを秘密にすることで「嘘をつきながら生きる」ことを決意します。東京に拠点を置く NPO 法人が行った世論調査によると、日本の LGBTQ+ の 10 代の半数近くが自死を考えたことがあり、14%が未遂を経験しています。その結果、彼らの孤立の原因は、他人の無知、偏見、嫌がらせにあることがわかりました。

根底にある原因

最低でも 4 人に 1 人が、人生のどこかの時点でうつ病を経験すると言われています。脳内の化学物質のバランスがわずかに崩れた結果、頻繁に発生する。うつ病の発症は非常に緩やかで、何も問題がないことに気づかないこともある。人々は、いつも「調子が悪い」と感じるのが普通だと信じているのです。自死のほとんどは、一般的な精神疾患、特にうつ病が原因です。

心の病気

自死の要因としてうつ病はよく知られていますが、実際に自死を試みる人は比較的少ないということを念頭に置いておく必要があります。実際、現在最も人気のあるロールモデルやセレブの多くが、うつ病と闘っています。

うつ病のほかにも、自死に関連するあまり一般的でない問題があり、それらは思春期に発症することが多い。統合失調症、摂食障害、アルコール依存症、自傷行為、薬物依存症、躁うつ病（双極性感情障害）などがあります。

うつ病は、重要な試験や人間関係の問題など、日常生活に対応できなくなることがあります。

精神疾患を持つ人の自死率は、一般の人の 5 倍から 15 倍と言われています。統合失調症の人は、死にたくないと思っても、頭の中の声によって自死を促されることがあります。

"私は落ち込むことが多く、他の人もそうだと思いますが、私には多くの人が持っていない出口があるのです。もし、自分の中にそのようなものがあるって、それを吐き出すことができないのなら、どうすればいいのでしょうか？"

ビリー・アイリッシュ (Billie Eilish) シンガーソングライター

双極性感情障害

双極性感情障害の患者さんでは、憂うつな気分から恍惚とした気分への大変動、すなわち躁状態がよくみられます。躁病のエピソードの間は、多動（非常に活気がある）で、非常に忙しく、あまり睡眠を必要としないことがあります。この病気はかなりま



れですが、**長谷川芹奈** (Little Glee Monster) は若い患者さんです。

成功した治療法

実は、これらの病気はほとんどの場合、効果的に治療することができます。しかし、中には恐怖や恥ずかしさのあまり、助けを求めることができない若者もいます。自死した若者の90%が何らかの精神疾患を抱えているにもかかわらず、死亡時にケアを受けていたのはわずか15%です。

「私は曲がっているが、壊れていない。私は傷だらけですが、醜いわけではありません。私は悲しいですが、絶望的ではありません。私は疲れていますが、無力ではありません。怒っているけど、辛くはない。落ち込んでいるけれど、あきらめてはいない。」

匿名希望

認知行動療法（CBT）は、10代の若者が自死願望を克服するための療法で、苦痛を軽減し、抑うつ状態を解消するための活動を紹介しています。うつ病を助長するネガティブな思考パターンや不合理な信念に対処することで、より中立的でポジティブ、かつ適応的な思考方法に再プログラムすることができます。

例えば

健康的なライフスタイルへの変更と目標設定の方法

- 誘因の特定と必要な支援の種類の特定
- 絶望的な状況に陥ったときのための安全策を講じる。
- 激しい感情、思考、ストレスに対処する方法
- 人間関係を構築し、強化する
- 前向きな気持ちを高めるには

摂食障害

摂食障害の患者さんは、自分の体重に完全に執着しています。拒食症患者の自虐的な生活は、時に死に至ることもあります。アメリカの歌手**フィオナ・アップル**は、自分の症状が作品のインスピレーションになったと言い、しばしばうつ病の薬を飲んでいました。

過食症や拒食症は、一昔前では考えられなかったことであり、一概に遺伝とは言いきれない。むしろ、やせすぎのスーパーモデルへの憧れの方が大きいようだ。

超加工食品

超加工食品の消費は、うつ病、不安神経症、認知症のリスクを高めると言われています。これらの食品には、冷凍ピザ、ファーストフード、お菓子、ソーダ、塩味のスナック、ほとんどの朝食シリアルが含まれます。工業的に製造され、すぐに食べられたり加熱したりする食品（カップラーメンなど）で、添加物を含み、全体の食品をほとんど含まないものです。

最も超加工された食品の使用は、参加者の軽度のうつ病、「精神的に具合の悪い日」、「神経質な日」という精神衛生上のマイナス症状の統計的に有意な増加と関連していた、という研究結果があります。"

ダイアナ妃は裕福で美しい女性でしたが、それにもかかわらず、うつ病と過食症と闘っていました。過食症は、過食した後、下剤を使ったり、無理に吐いたりして、食べ物を浄化します。

レビュー3

質問

1. 2016 年の日本財団の調査によると、日本の 10 代の自死に関する考察について、男女差や自死未遂の実態を含め、どのような調査結果がありましたか？
2. なぜうつ病が自死念慮の要因になることが多いのでしょうか。また、うつ病になると、日常生活から切り離され、麻痺したような感覚に陥るのはなぜでしょうか。
3. 自死の危険因子にはどのようなものがありますか。また、孤独感や家庭内の問題などは、これらの危険因子にどのように関係しているのでしょうか。
4. OECD の PISA 調査やエコノミスト誌の調査によると、生徒の孤独感はこの数年でどのように変化していますか？
5. また、社会的孤立に関連する健康リスクにはどのようなものがありますか？
6. 2019 年の世論調査では、ミレニアル世代とその社会的つながりについて何が明らかになりましたか？
7. 制服や課外活動に関するプレッシャーを含む学校での大きな期待は、生徒のストレスや自死願望にどのように影響しますか？
8. 落ち込んだり、孤独を感じたりしている 10 代の生徒にとって、なぜアルコールの試飲が心配になるのでしょうか。
9. LGBTQ+ のティーンエイジャーは精神衛生上どのような問題に直面しているのか、また社会的な態度はどのように孤独感や自死願望を助長するのか。

10. うつ病の根本的な原因にはどのようなものがありますか。また、双極性感情障害のような障害を含む精神疾患は、自死のリスクを高めることにどのように関係しているのでしょうか。

さらなる研究のアイデア:

1. 学校の方針と文化的な期待が生徒の精神的な幸福に与える影響を調査し、これらの分野の変化が 10 代の青少年の精神的健康にどのように良い影響を与えるかに焦点を当てます。
2. 孤独や精神的健康問題の予防における仲間との関係の役割を探り、学校により協力的で包括的な環境を作るための戦略を立てること。
3. 学校におけるメンタルヘルス教育プログラム、特にうつ病、孤独、ストレスなどの問題に取り組むプログラムの有効性に関する研究を実施し、生徒の幸福に与える影響を評価します。

うつ病に効く食べ物

脳に良い栄養が行き渡らないと、明晰に考えることが難しくなります。例えば、砂糖は酸化ストレスと炎症を増加させ、気分障害の症状を悪化させる可能性があります。ま



た、高脂肪食はうつ病の症状を悪化させる可能性があります。

しかし、より健康的なものを選ぶことで、うつ病のリスクを減らしたり、気分を高揚させたりと、さまざまな健康上のプラス効果が期待できるというのは、明るいニュースです。例えば、果物や野菜、ヘルシーな脂肪を多く含む地中海風の食事をしている人は、年齢を重ねてもうつ病の症状が出にくいという研究結果もあります。

「ダーク・チョコレートはマグネシウムを豊富に含んでいます。マグネシウムは重要でありながらあまり消費されていない栄養素で、強いストレスを受けたときに穏やかな気持ちになることが示されています。」

心臓専門医ロバート・C・アトキンスが創設アトキンス社。

サーモンとマグロ

サーモンは、うつ病や認知機能障害など、気分に影響を与える症状の予防になると考えられています。サーモンは、タンパク質とオメガ 3 脂肪酸などの良質な脂質の宝庫です。オメガ 3 系脂肪酸は抗炎症作用や気分を安定させ

る作用があるため、脳機能を向上させると広く信じられています。オメガ 3 系脂肪酸とビタミン D は、マグロなど他の魚の缶詰にも豊富に含まれています。

葉物野菜

一般的に、野菜の摂取量が多いとうつ病のリスクが低いと言われていますが、逆に野菜の摂取量が少ないとうつ病のリスクが高くなると言われています。

さつまいも

ジャガイモのようなでんぷん質の野菜など、複合炭水化物を食事に取り入れると、セロトニンという神経伝達物質の生成を助けることができ、自然な鎮静作用と気分の高揚が期待できます。

卵類

卵に含まれるコリンとビタミン B6 は、ストレスによる悪影響から身を守るため、心身の健康維持に欠かせない栄養素です。また、セロトニンやその他の神経伝達物質の生成をサポートするため、正常な脳機能をサポートし、エネルギーと気分を高めてくれるかもしれません。

鶏肉

鶏肉とステーキは、注意力と活力を維持し、食欲を安定させ、バランスのとれた食事を続けるのに役立つ、高タンパク食品の代表格です。さらに、鶏肉に含まれるアミノ酸の一種、トリプトファンは、セロトニンなどの快感をもたらす神経伝達物質の体内での生成を助け、気持ちを落ち着かせ、安らぎを与えてくれます。

キムチとザウークラウト

キムチやザウークラウト（生のキャベツを細かく切って発酵させたもの）などの発酵食品は、腸内環境を整え、神経伝達物質の生成を助け、気分全体を高めてくれます。

チーズ

チロシン、グルタミン、亜鉛、マグネシウムなど、神経伝達物質をサポートし、うつ病の症状やリスクを軽減する可能性のある栄養素が含まれています。

自殺考えた中川翔子さん「生きていて良かったと思える日が必ず来る」
歌手・タレント 中川翔子さん（34）

悲観的な性格？

自然か、それとも育ちか？うつ病の両親を持つティーンエイジャーは、両親の人生に対する否定的な見方を受け継ぐかもしれません。10代の子供や近親者の不幸な死の後、人生がどれほど辛く感じられるか、その結果、自死願望を抱く家族もいるようです。

ここで忘れてはならないのは、誰も自死する運命にあるわけではないということです。

遺伝的な関係は、そうなる傾向がより強い人がいることを示すに過ぎない。

自死は非常に複雑な問題であり、一つの感情や問題の結果として人生を終える人はめったにいないのです。

パーティー好きな人は、遺伝的な要素により、他の人よりも早く発症する場合があります。アルコールは、すでに落ち込んでいる人の状況を悪化させることがあります。

自死の遺伝子マーカー

カナダからの新しい研究により、遺伝的な理由で自死する人がいることが明らかになりました。ロイヤル・オタワ病院の研究者たちは、セロトニン 2 受容体の遺伝子を発見し、この遺伝子によって自死願望を持つ人の確率が2倍以上になることを明らかにしました。

将来的には、この発見は、自死しやすい人を助けるための「自死テスト」を鼓舞する可能性がある。このテストは 2 年から 5 年は使えないが、うつ病患者のためのよりよい療法や治療法への扉を開くことができるだろう。しかし、このテスト案は、そのデータが保険や雇用の手続きに影響を与え、"遺伝子差別"につながるという倫理的な懸念もある。

パラスイサイド

パラスイサイド (Parasuicide) とは、ある人が自死を試みたが、自分では自死を望んでいない場合。意図的な自傷行為」とも呼ばれる。一般的には、過剰摂取をした後、友人や当局に連絡する。あるいは、発見されて助かると思われる場所の橋や建物から飛び降りる準備をする場合もあります。しかし、残念ながら、必ずしもそうなるとは限りません。手遅れになるまで救助が来ないこともあり得ます。

助けを求める声

パラサイト自死は、困難に対処できない個人（一般的には少女）の「助けを求める声」です。彼らは、実際に自死する人と同じような困難に直面しています。自死は、自分がどれほど恐ろしい思いをしているか、どれほど怒っているかを他人に理解してもらうための唯一の方法だと考えているのかもしれませんが。パラサイドを行う人は、自分の内なる苦悩を示すために行うことがあります。友人や家族を怖がらせて、自分を動揺させたことを「反省させたい」という理由でパラサイトサイドを行う青年もいます。これは非常に危険なことで、実際に死に至るパラサイドもあります。

さらに、寄生虫自死は、多くの自死願望のある青年がいかに混乱しているかを示しています。彼らは最初、劇的な行動をとったり、自死したりするつもりかもしれないが、しばしば考えを変える。自分が死にたいと絶対に思っている人はほとんどいない。しかし、そのような人たちの中には、自分が最低の状態にあるときでも、生に執着する部分がほとんどあります。

パラサイドを行う人は、注目を浴びたいとか、時間を無駄にしたなどと非難されることがあります。その家族は非常に怒り、苦しみ、本人はさらに不幸と罪悪感を感じるかもしれません。それでも、パラサイドを考えている人は、真剣に考えなければなりません。彼らは再び自死を試みる可能性が高く、2 回目に成功する可能性は 20 倍にもなるのです。

模倣自死

自死する若者の 20 人に 1 人は、ファッションモデル、ポップミュージックアイドル、映画スターなど、他人の死や自死を模倣している可能性があります。



ミュージシャンの岡田有希子、hide、モデルの遠藤泰子らの自死は、1933年の松本清子の宮原山での自死のような規模ではないが、小さな模倣自死のクラスターを引き起こした。19歳の学生だった彼女は、大島の深さ330メートルの火口に身を投じた。その後、数カ月間に900人もの人々が同じ場所で同じことをした。

木村花菜、伊良部秀輝、竹内結子など、才能のある人や魅力的な人の早すぎる死を、悲劇的なまでにロマンチックに捉える若者もいることだろう。自死の模倣犯には、本来の被害者と同世代の人が数多くいる。特に模倣犯は、その死が「必要のないもの」として描かれた場合、故人に共感する傾向があり、誰もが戸惑うことになった。

思春期の子どもたちの多くは、白昼夢をみて過ごしている。彼らは「頭の中が空っぽ」「だと非難されるかもしれない。人によっては、ある人物に強く共感し、その人なしで生きることは考えられないと思うかもしれない。その結果、メディアは、年をとって「消えていく」のではなく、「早く生きて若く死ぬ」というコンセプトを頻繁に強調するようになる。



岡田有希子、早見優、筆者

岡田有希子さんの死は私にとってはショックだった。年末のテレビ番組と一緒に出演していたのに、その数ヵ月後に彼女は消えてしまった。なぜ、そんなことをしたのか、私には理解できなかった。恋人に裏切られるのは一時的な問題で、冷酷に見えるかもしれませんが、イギリスでは「海にはもっとたくさんの魚がいる！」と言うのです。 筆者

メディアの役割

複数の学者が、死亡事故に関する注目度の高い報道が、傷つきやすい人や落ち込んでいる人の自死を促す可能性があると感じている。米国では、俳優の**ロビン・ウィリアムズ**の死後、自死者が 10%増加した。幸いなことに、このような自死はめったにないことです。

有名人の自死には世間の関心が集まるので、メディアにとっては難しい問題です。そこで、最近の新聞は、記事の最後に自死相談窓口の案内も載せています。

メディアにおける自死の描写は、うつ病や感受性の強い人に大きな影響を与えることがあります。オーストリアのウィーンでは、地下鉄での自死が 1986 年の 13 件から、新聞がセンセーショナルな報道をやめた後の 1989 年にはわずか 3 件に減少している。

カート・コバーン



1994年、バンド「ニルヴァーナ」のスター、カート・コバーンが自死した後、多くの模倣自死が発生すると予想された。しかし、実際にはほとんどなかった。

これは、マスコミの報道が敏感で控えめだったことと、ヘルプラインの電話番号が報道されたことが原因だろう。コバーンの死後数週間は、何千人もの若者がこれらのヘルプラインに電話をかけてカウンセラーと話をした。彼らは実際に命を絶つよりも、そのことを話すことで悲しみを乗り越えたようだ。

詳細は省くが。

1996年、国連はメディアに対して、故人の人生の悲惨さを強調したり、自死を魅力的に見せたりしないよう奨励する報道ガイドラインを発表した。その際、繰り返し報道したり、現場を詳細に描写したりすることは控えるよう指示されました。また、ネット上の記事でも、「自死」あるいはそれに関連するキーワードを入力すると、最初の2、3件は助けを求める方法についての記事になっている。

自死未遂の失敗

1:100

専門家の間では、1 回の自死につき、100 回程度の失敗があると言われています。しかし、自死未遂から生還した人が無傷でいられるとは限りません。最も大きな問題のひとつは、タイレノール／パラセタモールの過剰摂取です。若い女性の自死未遂者の 50% 以上が、これらの鎮痛剤を過剰摂取することによって、自死を図っています。短時間のうちに気が変わり、まだ生きていることに気づいて喜ぶかもしれません。しかし、薬が体内に吸収されるのに 4 時間かかることを知らない。



早く病院に行けば、医師がイペカクという黒炭を混ぜたシロップを飲ませ、嘔吐を促し、毒を打ち消すこともある。映画とは違って、ホースを胃に押し込んで

内容物を吸い出す胃洗浄はまれなケースだ。痛いだけでなく、胃酸が肺に入ることによって死に至ることもある。

自死に失敗してよかった。今、私にはない楽しい時間がありますし、私を愛してくれる人たちも、人生の一部を奪ってしまうことになりますから。自殺するのは自分勝手だ。

自死を試み、そして失敗したアメリカの若者、ジム・シャンリ

専門医による治療

4 時間以上前に過剰摂取した場合は、毒を洗い流すために 48 時間点滴を行い、その後、専門的な治療が必要となる。タイレノールやパラセタモールの過剰摂取は肝臓に毒性があるため、肝臓移植が必要になることもあるが、使える臓器はほとんどない。

毒を除去する

多くの研究が、自死の手段へのアクセスを取り除くことが、自死率全体の大きな減少につながったことを示している。例えば、自動車では触媒コンバーターが排気ガスの毒性を弱める。薬局で売られている薬のほとんどは、蓋が開けにくくなっている。これも、過剰摂取を難しくするための単純な一工夫だ。

半身不随

あまり一般的ではありませんが、永久麻痺（動くことも感じることもできなくなる）もあります。これは、高いビルから飛び降りたり、意図的に車を衝突させたりして生き延びた人に起こる可能性があります。脳障害や、脳卒中のような部分的なマヒがある場合もあります。顔が變形していることもあります。



「しにたい気持ちが消えるまで」

16歳の時、自宅マンションのベランダから飛び降り自殺を図り、一命を取り留めたものの、頸椎損傷により胸から下の感覚を失い、車椅子生活を送るようになった**マメツカ エリ**さん。

2022年に豆塚エリは『しにたい気持ちが消えるまで』¹を書きました、生きづらさを感じている人の役に立ちたいと過去をえぐりながら綴ったエッセイだ。

もうずっと強くならなければいけない、弱みをみせてはいけない、人に迷惑をかけるはいけないと思いついでいっぱい、いっぱいになっていたの」

「もう全然そんなに完璧にがんばらなくてもいいし、ごまかしたり、たまには逃げ出したり、解決しないといけない問題をほったらかしてもいいから、ごまかしごまかしでも生きていってほしい」

「もっと寄り添いたかったし、認めてほしかったし、大切にされたかったし、逆に自分も大事にしたかったし、愛したかったんですね。結局、私のことなんて見ていなかったな、愛されていなかったんだな」

レビュー4

質問

1. 超加工食品の摂取は精神的健康リスクとどのように関連しているのでしょうか？
2. ダイアナ妃はなぜうつ病や過食症と闘ったのでしょうか？
3. メンタルヘルスにおいて栄養素はどのような役割を果たし、より健康的な食事はどのように気分の良い影響を与え、うつ病のリスクを減らすことができるのでしょうか？
4. サーモン、マグロ、葉物野菜、サツマイモ、卵、鶏肉、キムチ、ザワークラウト、チーズなどの特定の食品は、どのように心の健康に寄与するのでしょうか？
5. 悲観的な性格は生まれつきか、それとも育ちによる影響が大きいのか、また、10代の子供が両親から人生に対する否定的な考え方を受け継いだ場合、どのような影響が考えられるのか。
6. 自死の遺伝的マーカーについて、カナダの研究は何を明らかにしているのでしょうか。また、「自死テスト」を実施することによって、どのような倫理的懸念が生じる可能性があるのでしょうか。
7. 寄生自死とは何ですか？実際の自死未遂との違いは何ですか？
8. 模倣自死はメディアの報道によってどのような影響を受けるのでしょうか。また、そのような報道の悪影響を最小限に抑えるためにどのような予防策が提案されているのでしょうか。

9. 国連の自死報道に関するガイドラインとはどのようなものですか。また、メディアが自死をセンセーショナルに報道することを避けることが重要なのはなぜですか。

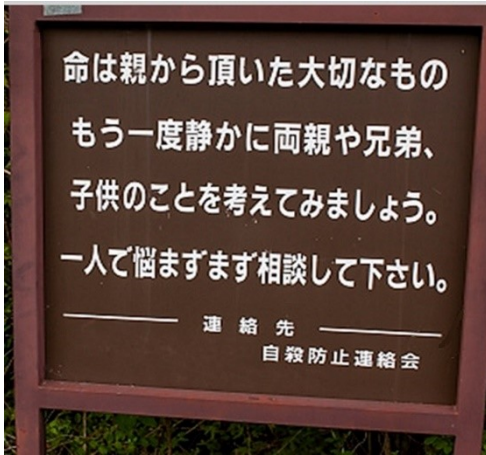
10. 自死未遂の失敗、特にタイレノール／パラセタモールの過剰摂取が関係するケースでは、どのような困難や合併症が生じる可能性があり、どのような専門医による治療が必要になるのでしょうか。

さらなる研究のアイデア：

1. 栄養、気分障害、および全体的な幸福の間の関係に焦点を当て、10代の若者のメンタルヘルスに対する食習慣の影響を調査。
2. 遺伝的要因と環境的要因の両方を考慮しながら、10代の若者のメンタルヘルスに影響する家族の力学の役割を探り、家族内でポジティブなメンタルヘルスを促進するための戦略を立てること。
3. 自死予防に関するメディアの報道ガイドラインの効果に関する研究を実施し、責任ある報道慣行が模倣自死の減少やメンタルヘルス意識の促進にどのように貢献できるかを検証します。

自死防止への取り組み

オーストラリアの自死防止団体では、自死者が多い橋などをフェンスで囲み、気持ちを切り替える時間を作る取り組みを行っています。また、米国サンフランシスコのゴールデンゲートブリッジなど、自死の名所では、すでに同様のフェンスが設置されている。研究者によると、このような障害物があると、自死者が考え直したり、救助隊が駆けつけるまでの時間が長くなったりする可能性があるという。



東京に近い富士山の中腹にある青木ヶ原樹海は、多くの自死志願者を惹きつけてきた。1998年だけでも70人の遺体がこの森で発見され、地元自治体は「思い切った行動を起こす前に、家族の痛みを考えなさい」という看板を設置したほどだ。また、福井県の東尋坊（とうじん

ぼう）という崖も有名で、ここでは飛び降りようとする人を止めようと、ボランティアが崖の上に立っている。

東京では、高円寺、吉祥寺、国分寺、八王子の4つの寺に魂が吸い寄せられるという誤った信仰から、中央線で自死する人が多い。

未遂に終わる

自死を考えている人、あるいは自死未遂から生還した人にとって、人生がいかに絶望的に見えても、事態は改善されることを心に留めておくことが肝要である。

多くの著名人が自死未遂を経験しながらも、生き延びて人生を成功させている。トム・ソーヤー』や『ハックルベリー・フィン』の作者であるマーク・トウェインは、かつて拳銃自死を図ったことがあります。生き残った人の中には、カウンセラーとして、同等の問題に取り組む他の若者を支援する仕事に就く人もいます。

癒しの手助けをする。

自死を経験した人は、心的外傷後ストレス障害になることが多く、これに対処するためのカウンセリングが必要です。自死を経験した人は、その行為の恐

ろしいフラッシュバックや記憶を経験することあれば、完全に忘れてしまうこともあります。不安や自責の念に駆られることもある。生存者が起こったことについて話したがるからといって、彼らが立ち直ったとは限りません。回復には時間がかかるので、「気を取り直して」「もう過去のことだ」とアドバイスされるべきではありません。

家族はしばしば、うつ病が「現実」であるとは思っておらず、また、本人がどのように感じるかを選択できると考えている。家族や友人がどのように振る舞うかによって、最初の支援源になったり、成長や治癒の妨げになったりする。言葉は、孤立感を強め、麻痺させることもあれば、希望を与え、癒しへの道を開くこともある。言葉はとても強いものなので、慎重に選ぶ必要があります。

自死のスティグマ

自死未遂をした人は、深い抑うつ状態にあることが多い。特に、自死未遂後の最初の3ヶ月は、一般の人よりも再び自死を試みる可能性が高くなります。脅威が完全になくなるまで、しばらく時間がかかることもあります。自死はいまだにスティグマ（汚名）を背負っている。自死遺族は、友人や家族が何が起こったのか理解しようと努力していることにしばしば気づきます。彼らは怒りにまかせて暴言を吐いたり、すべての責任を自分自身に押し付けるかもしれません。何を言ってもいいかわからないから、他の人は生存者と話すのを避けるかもしれません。何も起きていないことを否定し、話し合うことを拒否するかもしれません。

残された人たち

若者の自死や自死未遂の後、両親や親族は忘れ去られることが多いようです。しかし、彼らもまた PTSD（心的外傷後ストレス障害）の影響を受けやすい。遺体を発見した人、亡くなった時に立ち会った人、救急隊員が蘇生を試みるのを見た人などは、もっとひどい目にあったかもしれない。遺体は、病院



の死体安置所で家族により確認される必要がある場合が多い。また、遺体を処分したり、自死した現場を清掃したりしなければならないこともある。多くの自死の手口は、深刻な身体的被害をもたらし、後始末も困難である。

遺族は、自死後の数日、数週間、数ヶ月、数年の間、激しい感情の中で仕事をする。キューブラー・ロス博士によれば、否認、怒り、交渉、抑うつ、そして最終的な受容と記録されている。

隣人や知人は、何を言っているのかわからない、あるいは、このようなことが起こったのは家族のせいだと決めつけるかもしれない。親しい友人や家族が深刻なうつ状態に陥り、自ら命を絶とうとすることもあります。その場合は、専門家のカウンセリングが必要になることもあります。

理由を理解する

10代の自死の動機を理解しようとするのは、残された人々にとって最大の課題の一つです。

10代の自死のうち、遺書が残っているのは15%程度です。本人の日記がなければ、なぜ自死したのかを理解することはできないかもしれない。親や家族は、病気などの自然死と違って、自死を完全に悲しむことができないことに気づくことが多い。そして、「どうにかして止められなかったのか」という思いが残るのです。

墓石をデザインしたり、記念樹を植えたりすることは、若者を自死で亡くした家族にとって、時に役立つことがあります。故人のためのウェブサイトを作ったり、感情を綴った本を書いたりすることもできます。

「なぜ彼は生ではなく死を選んだのか、私たちに責任はないのか、なぜ彼は父や私に黙っていたのか--知っているれば命をかけて彼を救えたのに--を理解することに時間を費やすことになるのです。」

1994年に息子が自殺した科学教師、アン・パリー²²

自死にまつわる作り話

自死について徐々に解明されつつあるとはいえ、このテーマは誤った情報、曖昧さ、謎に包まれたままであることが多い。これは、手遅れになるまで自死願望の特定や治療を遅らせる危険性があります。

このため、自死に関する作り話から真実を切り離すことが非常に重要です。

- 作り話し：自死予告をする人は、実際には自分の命を絶とうとはしない。
事実：自死した人の80%は、自分の人生を終わらせたいと報告している。
- 作り話し：自死する人は、本当は死にたいと思っている。
事実：自死願望のある人の大半は、生きたいか死にたいかの確信がない。自死はしばしば、助けを求める危機的な叫びである。
- 作り話し：鬱病が治ったように見えたら、リスクはなくなる。

事実：彼らは、最終的に自死を決意したことへの安堵感から、冷静に行動しているのかもしれない。

- 作り話し：誰かが自死のことを口にしたら、その話を遠ざけることが肝心である。

現実：友人は、自死志願者に正直に話すことで、自分が真剣に受け止められているという印象を与えることができる。友人が、その人が明確な自死の計画を持っていることを知ったら、すぐに助けを求めることが重要である。

- 作り話し：自死未遂をした人は、二度と自死をしない。

事実：青少年の自死未遂の少なくとも 30%は、2 回目に成功している。

- 作り話し：自死をちらつかせることは、一種の感情的な恐喝であり、無視されるべきである。

事実：自死をするといった脅迫は、常に真剣に扱われなければならない。

- 作り話し：自死は "突然" 起こることがある。

事実：警告のシグナルを見つけるのがどんなに難しくても、意図的に自分の人生を終わらせる人はいない。

- 作り話し：もし誰かが友人に自死の計画を秘密にすることを誓わせたら、その人は他の誰にもその計画を秘密にしなければならない。

事実：多くの国々で、誰かの自死を助けることは違法である。

- 作り話し：自死志願者は、カウンセリングや治療を受けていれば安全である。

事実：自死した青少年の 15%が、死亡時に治療を受けていた。

10 代の自死に取り組む

世界保健機関（WHO）、国連、および欧米諸国の大半の政府は、いずれも 10 代の自死を深刻な問題と認識しています。国連は、精神疾患、思春期の失業、児童虐待、薬物やアルコールの乱用など、自死の危険因子すべてに対処するプログラムを実施するよう各国政府に勧告しています。

欧米の多くの学校では、教師は落ち込んでいるような生徒を見分けるように教えられています。生徒には、問題を解決し、自信をつける方法を教えています。また、大半の学校では、いじめ防止のための取り組みも行われています。

自死防止

2001 年 5 月、アメリカの軍医総監は、全米初の自死防止政策を発表しました。若者のうつ病や精神疾患の初期症状を見抜く医療従事者の育成は、極めて重要な課題です。そうすれば、問題が悪化する前に、患者に治療を施すことができます。

1995 年にオーストラリアで行われた少年の自死を減らすための取り組みでは、2,000 万米ドルの予算で、より良い子育て方法について親を教育することが含まれています。ニュージーランドの自死防止戦略「In Our Hands」も、この年に導入された。この戦略では、自死を誘発する薬などの入手を制限し、危険にさらされている 10 代の若者の家族への支援を強化することを目的としています。

英国政府は 2010 年までに自死率を半減させることを目標に掲げている。そのために、失業率の高い地域の青年を対象とした特別なカウンセリング・サービスを設けました。アイルランドでは、自死の要因について国民の理解を深めるため、1995 年に特別タスクグループが設置された。

「自分の経験を信じ、あえて生きていることを信じ、あえて自分の運命だと信じ、
ことをやってみるのです。」

ポール・コエーリヨ 作家

メンタルヘルス啓発月間

アメリカでは、精神疾患やメンタルヘルスに対する国民の理解を深めることを目的に、「メンタルヘルス啓発月間」と呼ばれる全国的なキャンペーンが行われている。これは、精神疾患が非常に広く蔓延していることに起因している。Mental Health America によると、5 人に 1 人が生涯のある時点で精神疾患を抱える可能性があるという。しかし、残念なことに、恥や汚名、そして利用しやすく安価な精神医療の欠如のために、多くの人々が治療を受けないという選択をしています。そのため、メンタルヘルス啓発月間では、検診や治療だけでなく、コミュニケーションや教育も奨励されています。1949 年に米国で初めて公式に「メンタルヘルス意識向上月間」が祝われました。

米国では 5 月に「メンタルヘルス意識向上月間」が実施されますが、他の国々では他の日や方法でメンタルヘルスを認識しています。例えば、10 月 10 日は「世界メンタルヘルス・デー」です。2003 年に制定された WHO 自死予防デーは、9 月 10 日です。

「人生は、素晴らしい冒険だと教えてくれました！」

ピーター・ウスティノフ 俳優・作家

レビュー5

質問

1. 自死予防団体は、フェンスのような物理的な障壁をどのように用いて自死志願者の抑止に役立っているのでしょうか。また、これらの対策はどのような効果を狙っているのでしょうか。
2. 青木ヶ原樹海や東尋坊の崖のような特定の場所が自死未遂で知られているのはなぜですか。
3. 自死遺族はどのような問題に直面しているのでしょうか。また、なぜカウンセリングが彼らの回復に不可欠なのでしょうか。
4. 家族や友人は、自死遺族の癒しのプロセスをどのように支え、またどのように妨げるのでしょうか。
5. なぜ自死はいまだにスティグマ（汚名）を背負っているのでしょうか。また、それが自死未遂者や最愛の人を自死で亡くした人にどのような影響を与えているのでしょうか。
6. 若者の自死後、両親や親族はどのような感情的困難を経験するのでしょうか。また、社会の反応は彼らにどのような影響を与えるのでしょうか。
7. 残された人びとが 10 代の若者の自死の動機を理解することは、なぜ難しいのでしょうか。
8. 自死についてどのような神話があるのでしょうか。早期発見と早期治療を促進するために、このような神話を払拭することがなぜ重要なのでしょうか。
9. 国際機関や政府はどのように 10 代の自死に取り組んでいるのか、また、各国でどのような予防対策や取り組みが実施されているのか。

10. こころの健康月間」とは何ですか。また、「こころの健康月間」は、偏見をなくし、こころの健康教育と治療を促進するために、どのように貢献していますか。

さらなる学習のアイデア

1. 特定の場所での自死を防ぐために、フェンスや標識などの物理的な障壁の有効性を調査し、代替となる予防策を探ること。
2. 地域社会の支援やボランティア活動が自死予防に与える影響について、世界各地の取り組みを中心に調査。
3. 自死が家族や友人に及ぼす長期的な影響について研究を行い、対処のメカニズム、支援システム、癒しを促進する社会の役割について探求します。

B: 解決策

どうすればいいのか？

人が自死を感じているとき、医療従事者は特定の症状を探します。これらはしばしば発見するのが困難です。しかし、"I won't be a problem for you much longer" や "It's no use" といったフレーズを使うことは、警告のサインとなります。もう二度と会わない」と宣言したり、「心が腐りそうだと嘆いたりすることもあります。

自死の準備のために、寝室の断捨離を始めたり、大切にしていたものを手放したりすることもある。食事や睡眠のスケジュールを変更したり、友人や家族との面会を避けたりすることもある。スポーツをする、音楽を聴く、映画を見るなど、以前は好きだったことをしなくなるかもしれません。

しかし、自死を考えている人は、特に喜んだり、不安になったり、いらいらしたりすることがあります。運転が荒くなるなど危険な行動をとったり、親や教授に暴言を吐いたりすることもあります。また、幻覚を見たり、手洗いや痩せることに執着するなどの警告症状もあります。

私は、自分の運命ではなく、人々を助けることが義務だと信じています。

— ネルソン・マンデラ 南アフリカ共和国 初の国家
大統領に選出された人物

注意すべき 10 のサイン

自死の警告サインは、誰かが深刻な危険にさらされ、今すぐ治療を必要とする可能性があることを示す手がかりです。

1. 自分の人生を終わらせたい、自死したいという気持ちを表す。
2. 自死の方法について話し合う。
3. 絶望感や意味のなさを表現する。
4. 閉塞感や耐え難い苦しみを表現している。
5. 他人に負担をかけることを心配する。
6. 睡眠時間が長すぎる、または短すぎる。
7. 引きこもり、または孤独を感じる。
8. 神経質、興奮しやすい、または無謀な行動をする。
9. 怒りを表す、または報復を示唆する。
10. 大切なものを手放す。

定期的な運動

自分の体に意識を向けることは、思考を落ち着かせ、気分を少し良くするのに最適な方法の一つです。

定期的な運動、特にジョギングや乗馬、ウォーキングなどの有酸素運動は、エンドルフィンを放出し、気分を高揚させるかもしれません。週に3回、たった30分の運動で、毎日の気分を大きく改善することができます。

考えだけでは、事実とは言えません。

私たちの否定的な考えは、その時は真実に見えるかもしれませんが、多くの場合、それは真実ではありません。一日中、自分の考えを認識し、それが思考であることを確認する練習をしましょう。なぜなら、実際には現実と大きくかけ離れている可能性があるからです。さらに、それらを判断、未来に関する考え、過去に関する考えなどに分類することもできます。

自分の考えをテストする。

うつ病の人は、回復や前進を妨げるような、深く染み付いた考えを持っていることがよくあります。

たとえ、友達があなたと一緒にいたくないと思ったとしても、友達にメールを送るべきです。SMS で送るのです。そのように思えることがあっても、思考が私たちの行動を左右することはありません。

セラピストやカウンセラーを訪ねる

心の健康を第一に考えることは、定期的な健康診断に通うことと同じくらい重要です。

いつセラピストを受診するかは、よく聞かれる質問です。重大な精神疾患があるからといって、セラピストに相談しなければならないわけではありません。必要に応じて健康診断を受け、それから主治医にセラピストを推薦してもらおうとよいでしょう。

助けがあれば、どんな問題も乗り越えられる！

自死願望のある人に言ってはいけない言葉

「落ち込むことなんかないでしょう」

残念なことに、文化の中で喜びは所有物や経験と頻繁に同一視されています。危機や災難がなければ、友人は落ち込まないはずだと人々は考えます。しかし、問題を判断する方法はありません。この際、友人は憂鬱な友人の話聞いてあげるとよいでしょう。

「今あるものに感謝すること」

家族、物、仕事など、自分が持っているものに対して感謝の気持ちを持たず、あまり感謝しないことが、うつ病の原因だと考える人がいます。残念なことに、これらのものは永続的な幸福を生み出すことも維持することもありません。恵まれていることに感謝しながらも、落ち込むことはあるのです。

「あなたはうつ病に対して無力である」

うつ病の人は、自分の人生を誰かに動かされているように感じる 경우가よくありますが、自分でコントロールできることがいくつかあることを意識することで、力を得ることができます。

定期的に何か 1 つでもささやかなことをするよう励ますことで、うつ病をそれほど困難なものと思わなくなるのです。

「錠剤を飲むだけでいい」

うつ病の人すべてが薬を飲むべきとは限りません。薬を飲ませるよりも、他の改善策に集中したほうがいいかもしれません。治療、運動、会話など、その人の目的をサポートするのが友人なのです。

「うつ病の原因は常に遺伝である」

そうではありません。重要な出来事やトラウマ、継続的なストレスや心配事、炎症などが、うつ病の原因であることが多いのです。私たちは、その根本的な原因を理解しなければ、誰かを助けることはできません。

「前に進むだけでいい」

うつ病の人にこのようなことを言うのは、不親切です。人は、目覚めた瞬間に「もう落ち込まない」と決められるわけではありません。時間や労力、努力は必要ですが、その人の努力を応援し、励ますことで、その人の力になることができるのです。

「あなたにはセラピーは必要ない」

十分な援助があるわけではありません。うつ病の人に、治療を受けないようアドバイスするのは得策ではありません。

CDC（米国疾病対策予防センター）によると、2020年には19.2%の人がメンタルヘルス・セラピーを受けています。

「物事を個人的に捉えないこと」

その人の体験が現実存在し、その人の機能に悪い影響を与えることがあるが、この特定の言葉によってその影響は無効化される。

「幸せは心の状態である」

うつ病は間違いなく選択できないが、幸福は間違いなく選択できる。うつ病になることを選択する人はいません。その結果、多くの人が障害を負い、その人の人生全体に悪影響を及ぼしかねないのです。障害になったのは自分のせいだとか、苦しみは意識的に決めたことだとか、そんなことを言うのは許されない。

「私はうつ病を克服したのに、なぜあなたは克服できないのかわからない」

うつ病の経験は極めて個人的なものであり、その深刻さは千差万別です。人を比較することは、劣等感を抱かせ、恥ずかしさを増す可能性があるので、うつ病の人にとって決して有益なことではありません。

「下を向かない」

様々な背景を持つ人々が、うつ病と闘っています。大富豪も、有名なコメディアンも、働く母親も、若者も、うつ病と無縁な人はいません。

うつ病と言われても、人によってその現れ方が違うので、それを信じる必要がある。

「あきらめることだ」

人、キャリア、機会、夢などを失うと、うつ病になることがある。そのため、適切な喪に服す必要があり、それには時間がかかり、さまざまな段階を経るかもしれません。悲しみは人生の正常な部分であり、誰もが自分なりの方法でそれを経験します。

「そんなに恐ろしいことではない」

誰にでもそれぞれの経験があり、その対処の仕方は人それぞれです。ストレスに耐えられるかどうかは人によって違うし、それが普通なんだ。

「あなたは単に注目を浴びたいだけ」

うつ病の患者さんは、注目を浴びたいわけではありません。彼らは、これらの症状が消えて、普通の生活を取り戻し、他人の負担になることをやめたいと心から願っています。彼らが本当に欲しいのは、自分の面倒を見てくれて、何があってもそばにいてくれる友達なのです。

「悲しいでしょう？うん、私もそうだよ」

たとえあなたがうつ病を患っていたとしても、闘病者にはサポートと、他人から批判されるのではなく理解されることが必要です。

うつ病の経験を友人と分かち合うことは、人とのつながりや肯定感の大きな源になります。

「それはもっと悪くなるかもしれません」

誰かが落ち込んでいるとき、この言葉は最も避けるべき言葉かもしれません。なぜなら、彼らにとっては、これが起こりうる最悪の事態だからです。

うつ病の深さが変わることはあっても、その人が今抱えている不快感や状況、経験が障害になったり、実際につらいものでないことを意味するわけではありません。

うつ病の人は、希望がないと思っていることが多い。人生は無味乾燥で淡白で、空虚なものに思えるのです。正しい言葉で、友人が自分にとって安心できる環境を作る手助けをすることができるかもしれません。

レビュー6

質問

1. なぜ微妙な行動の変化に注意を払うことが重要なのですか？
2. 定期的な運動はどのように気分の改善に寄与するのでしょうか。
3. うつ病と闘っている人にとって、否定的な考えに挑戦することが重要なのはなぜですか。
4. セラピストやカウンセラーを訪ねることが推奨されるのはどのような場合ですか？
5. 自死願望のある人と話すときに、「落ち込むことは何もない」というような特定の言葉が役に立たず、有害になる可能性があるのはなぜですか？
6. うつ病患者を見下すような発言をしたり、単純化しすぎた解決策を提示したりすることなく、友人や家族がうつ病患者を支援するにはどうすればよいでしょうか？
7. うつ病にはさまざまな原因があることを理解することがなぜ重要なのでしょうか。
8. 前に進むだけでいい」と言うのはなぜ不親切なのでしょうか。また、うつ病患者を支援する上で、支えとなる励ましはどのように重要な役割を果たすのでしょうか。
9. うつ病に対処するとき、幸福は選択であり、「ただ手放す」ことができると主張するのはなぜ誤解を招くのですか？
10. うつ病を克服した経験を他人と比較することを避けることが重要なのはなぜですか。

さらなる学習のアイデア

1. 定期的な身体活動が気分の改善にどのように貢献するかに焦点を当て、10代の若者のメンタルヘルスに及ぼす運動の影響を調査。
2. カウンセリングの利点と限界を探りながら、うつ病患者を支援するためのさまざまなタイプの治療の有効性に関する研究を実施すること。
3. メンタルヘルスにおけるピアサポートの役割、特にうつ病の個人的な経験を共有することが、どのようにつながりを生み出し、偏見を減らすことができるかについて調べます。

うつ病の友人を助けるには

1. コンタクトを取る。

うつ病になったとき、最初の反応は友人から孤立してしまうことが多いようです。しかし、うつ病の呪文に対処する最善の方法の1つは、人間関係を強く保つことです。相手がどんなに感情的で、孤立しているように見えても、あなたがそばにいることを知ることは、友人にとって非常に重要なことなのです。

うつ病の友人と連絡を取り合うのは難しいかもしれないので、もう少し努力をしなければならぬかもしれませんが、その甲斐はあるでしょう。

2. 決まり文句を避ける

正直なところ、あなたはその友人の気持ちを知らないのです、物事が良くなるとか、明日は我が身だとか、そのようなことを示唆するのはやめましょう。

あなたは友人を「治す」ことも「すべてを改善する」ことも期待されていません。その代わりに、相手が再び物事を感じられるような努力をしましょう。本当に最悪だね」と言うだけで、友人の感情を確認することができます。

3. 相手の望みを聞き出す。

自分がどうすればいいか悩むより、助けてほしいと頼んでみましょう。友人の中には、自分にとってうまくいかないときでも、あなたがそばにいれば大丈夫だということを知りたがっている人もいます。友人が泣き出しても、あなたが恥ずかしくないと分かれば、友人はより安心し、孤独を感じることもないでしょう。

相手の悩みを解決するのはあなたの責任ではなく、あくまでも相手が支えられていると感じられるようにすることが目的なのです。

4. 注意を払い、さらに注意を払う。

あなたにとってその問題がどれほど小さいか大きいかに関係なく、あなたの友達は誰かに話を聞いてもらう必要があります。たくさん。

今まで、あなたの友人は、おそらくあなたと何かを議論することを快く思っていなかったため、それは内部に保管されています。同じ話を聞き続けることが必要かもしれません。時折、"そんなの大したことないじゃん" と思うこともあるでしょう。しかし、あなたは彼らの問題を評価するためにそこにいるわけではありません。感情を表現することを許可するだけで、彼らの苦しみは大きく軽減され、より困難な感情からの回復を早めることができます。



5. ただ座っていてもいいんです。

落ち込んでいる友人との夜のお出かけに、いつも入念な準備をしている人は、少なくとも一時的にその作戦を考え直した方がいいかもしれません。自分には、誰かが自分のために以上のことをしてくれる価値があることを思い出させてあげましょう。

しかし、友達を退屈させる必要はありませんし、自分を楽しませてくれることを期待してはいけません。こたつに入っているだけでも、相手の回復を助けることができるのです。

6. 片付けを手伝う。

落ち込んでいる友人のために、簡単なことですが、掃除をしてあげましょう。きれいな環境は気分を良くすることが証明されているので、掃除を手伝えないか聞いてみましょう。生花の花束を持参すると、きれいになったばかりの場所がより気持ちよく感じられるので、とても喜ばれます。

7. 運動する。

ボストン大学医学部は、運動が臨床的なうつ病の症状を著しく低下させることを発見しました。うつ病の人は、種類に関係なく定期的に運動をすることで、気分が良くなったそうです。友人と一緒に少し運動するよう促すことができれば、どちらも得をすることになります。まずは公園での散歩から始めてみましょう。

8. 外部からの援助を促す。

うつ病を治療する最大の方法は、専門家のカウンセリングを受けることです。治療が必要な友人には、さりげなく治療を勧めてください。もっといいのは、セラピストを探すか、一緒に行くことを提案することです。

9. 自死願望について聞いてみる。

うつ病は死に至ることもあり、単に気分が落ち込むだけとは限りません。あなたの知人が自傷行為や自死を考えたことがあるかどうかを尋ねることは、彼らが危険にさらされていないことを確認するために許容されます。知らず知らずのうちに、そのような考えを植えつけてしまうこともないでしょう。

より深刻な状況であれば、ただ話を聞くだけでなく、もっと多くのことをする必要もあるかもしれません。もし、あなたの友人があなたと話そうとしなかったり、自分や他人を傷つけるようなことを言ったりしたら、専門家と連絡を取ることが重要です。(そうすることで、相手の命を救うことができるからです(巻末の連絡先を参照してください))。

10. がんばり続けること。

うつ病という病気は、粘り強いものです。あなたがどんなに支え、鼓舞しても、友人が返事をしなかったり、建設的な動きを見せなかったりすると、簡単にあきらめることができます。

うつ病の人の友人であることは、精神的に疲れることかもしれません。友人の言いなりになってプレッシャーをかけるのではなく、自分自身の心の健康のために時間を割くようにしましょう。ただ、励ましのメッセージや言葉を送るなどして、交流する努力はしてください。うつ病になることは、体験者であれ、それを見ている友人であれ、誰にとってもつらいことです。しかし、あなたが忍耐強く、注意深く、そして協力的であれば、友人があなたを最も必要としているときに、あなたはそこにいることができるのです。

自死願望のある人へのケア

専門家は、自死未遂をしそうな人がいる場合、次のことをアドバイスしています。

- 一人にさせないようにする。自死願望のある人は、両親や兄弟などの家族に、一人で命を絶つために家を出るように要求することがあります。
- 緊急事態が去るまで、頻繁に声をかける。
- 救急車、警察、または責任ある大人に電話をかけて、助けを求めてください。自死未遂の後には、次のような行動が重要です。
- 注意深く見守るが、過保護にならないようにする。
- 自死未遂について話すよう、本人に圧力をかけないようにする。
- ロープ、毒物、薬など、死に至る可能性のあるものはすべて持ち去る。自死の手段がなくなれば、自死の可能性はかなり低くなります。例えば、自宅に銃を置いている人が多いアメリカでは、自死者の 6 割近くが拳銃自死をしています。銃が禁止されているイギリスでは、同様の死亡事故はほとんどないそうです。
- 専門家の支援や指導を仰ぐ。問題を無視するのではなく、正面から取り組むことが肝心です。

治療とカウンセリング

自死を考えている人が他の選択肢を見つけられるよう支援する団体が数多くあります。自死を試みる前に治療を受けた人は、実際に自死を試みてから自分の気持ちを打ち明けるのを待つ人よりも、より早く、より良く回復する可能性が高いのです。

しかし、自死願望のある若者の中には、専門家の助けを得ることに恐れや恥ずかしさを感じる人もいるかもしれません。薬物を乱用していたり、法的な問題を抱えていたり、カウンセリングは精神障害者のためのものと誤解していたりする場合があります。助けを求めることは、恥じることではありません。うつ病は一般的な症状であり、入院の必要はありません。



話すこと

話すことは、簡単そうに見えても、うつ病や自死願望に対処する最も効果的な方法の1つです。自分の人生のネガティブな面について話すことができる人は、問題の解決策を見つけるのが簡単になることが多いのです。うつ病になり、すべてを瓶に詰めてしまう人は、出口がないと考え始めるかもしれません。

多くのうつ病患者は、身近な人が自分の困難な状況に無関心であると思い込んでいます。しかし、多くの専門機関は、それにもかかわらず、内密に話を聞いてくれます。もし、その人が自分か誰かを傷つけそうだと思ったら、救急車を呼ぶかもしれないが、他の人には知らせない。

もし誰かが自死願望があると認めても、彼らは動揺せず、その人の問題に真剣に取り組んでくれるでしょう。

自殺の危険性がある人の中には、落ち込んでいるように見えない人もいます。彼らは「パーティーの主演、場を盛り上げる人」であり、非常に活気があるように見えるかもしれません。

ヘルプライン

危機的な状況にある人は、昼夜を問わずヘルプラインに電話することができます。秘密が守られるので、医師やカウンセラーと話す準備がまだできていない人がよく利用する。

電子メールによるカウンセリングは、現在、サマリタンズやビフレンダーズなどいくつかのグループが提供しており、特に若い人たちに好まれている。ティーンエイジャーは、直接会って指導を受けるよりも、オンラインで指導を受けることを好むかもしれません。

治療とカウンセリング

学校

オーストラリアと米国では、多くの学校で自死防止プログラムが実施されています。日本の学校には、若者の問題を解決するための特別なカウンセラーがいる場合があります。そうでない場合は、頼りになる教師が親身になって話を聞いたり、適切な援助が受けられる場所を教えてくれたりすることが多いようです。

宗教関係者

神父、導師、牧師や師匠などの宗教的な機関も助けになります。問題解決のために、よりスピリチュアルな視点を提供してくれるかもしれません。人によ

っては、強い宗教的信念を持つことで、悩みを「大きな絵」の一部として見ることができ、悩みを理解することができるかもしれません。

心理療法

自死念慮に対処する最も効果的な方法は、専門家によるカウンセリングであることを発見する人もいます。患者とセラピストは、患者のうつ病の原因や、日々の問題に対処するための対処法について話し合います。これにより、うつ病が再発した場合に対処する能力を身につけることができます。

薬物療法

自死願望のある人には、医師から抗うつ薬と専門的なカウンセリングが処方されることがあります。薬物療法は、自分の問題にどのようにアプローチするかを考えるための「息抜き」を提供します。現在使われているデュロキセチン、ミルタザピン、エスシタロプラムなどの抗うつ剤は、習慣性を持ちません。しかし、これらは脳の化学反応を変化させる強力な薬物です。通常、治療の初期には、いくつかの悪影響がある可能性があります。例えば、気分が悪くなったり、頭がぼーっとしたり、寝付けなくなったり、夢のような感覚を覚えたりする可能性があります。薬物は、統合失調症や躁鬱病など、より稀で重度の病気の治療にも使用されます。自死の可能性は、治療を受けるのが早ければ早いほど低くなります。



緊急時の支援

極端な状況下では、警察は自死を防ぐために個人を拘束することができます。救急隊員や救急車などの救急サービスによって蘇生される。病院へ搬送され、スタッフが全力で救命処置を行います。精神科医は治療後、帰宅が可能になるまで患者を監視します。非常に不安な人は、薬物を投与して落ち着かせ、睡眠を維持させることもあります。

情報と提案

うつ病や自死願望のある人、またその友人や親族のために、以下の団体やウェブサイトがガイダンスとサポートを提供しています。その多くは、学校の試験など、10代の人生の危機を乗り越えるためのガイダンスを提供しています。

日本での連絡先

1. こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556
2. Website: <https://www.mhlw.go.jp>
LINE: 相談ほっとLINE@東京
東京都自死相談ダイヤル 0570-087478
<http://shienjoho.go.jp/>
3. Lifeline by TELL Japan (東京英語いのちの電話相談用) [03-5774-0992](tel:03-5774-0992)
4. 全国のいのちの電話 [0120-783-556](tel:0120-783-556)
5. ビフレンダーズ 東京自死防止センター 03-52 8 6-9090
<https://www.befrienders-jpn.org/>

自殺は一時的な問題に対する永久的な解決策である。

レビュー7

質問

1. うつ病の友人が孤立しがちであったとしても、連絡を取り合う努力をすることが重要なのはなぜですか？
2. 決まり文句を避け、うつ病の友人に理解され支えられていると感じてもらうことに重点を置くべきなのはなぜですか？
3. うつ病の友人の具体的なニーズを発見し、適切なサポートを提供することによって、個人はどのようにその友人を助けることができますか？
4. うつ病の友人と接するとき、なぜ積極的傾聴が重要なのですか？
5. 友人と一緒に座ったり、片付けを手伝ったりするような簡単な仕草は、うつ病の人のサポートにどのような形で貢献できますか？
6. 運動は臨床的うつ病の症状を軽減するのにどのような役割を果たしますか？
7. うつ病の友人を支援する上で、専門家のカウンセリングなど外部からの支援を促すことが重要なのはなぜですか？

8. 自死願望について友人に尋ねるのはいつが適切で、状況が深刻になった場合はどのような行動をとるべきですか？
9. うつ病の友人の反応が鈍くても、支え続けようとするのが重要なのはなぜですか。
10. また、なぜそのような状況では専門家の支援が不可欠なのでしょう？

さらなる学習のアイデア

1. 定期的な接触、積極的な傾聴、単純なジェスチャーの影響に焦点を当てて、うつ病に対処している人に対するさまざまな支援戦略の有効性に関する研究を実施してください。
2. 自死予防プログラムの存在や生徒のためのカウンセラーの利用可能性を調査し、自死予防における学校の役割を探ること。
3. 若者のヘルプラインや E メール・カウンセリング・サービスに対する認識と利用状況を調査し、対面での支援よりもオンライン・ガイダンスを好む理由を探ります。

参考文献

¹<https://www.last.fm/tag/songs+promoting+suicide>

¹ *The Division of Labor in Society*, Emile Durkheim, 1893

¹ Andreassen C. S., Billieux J., Griffiths M. D., Kuss D. J., Demetrovics Z., Mazzoni E., Pallesen S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30, 252–262.

¹ <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/happiest-countries-in-the-world>

¹ <https://www.samaritans.org/about-samaritans/research-policy/young-people-suicide/>

¹ Economist: April 2019

¹<https://www.medicalnewstoday.com/articles/people-who-travel-report-better-health-study-finds#Restricted-social-interaction>

¹ <https://today.yougov.com/topics/society/articles-reports/2019/07/30/loneliness-friendship-new-friends-poll-survey>

¹ <https://uk.style.yahoo.com/parents-need-know-bullycide>
<https://rb.gy/ibkxjv>

¹<https://www.japantimes.co.jp/news/2022/10/30/national/social-issues/lgbtq-teens-considered-suicide/>

¹ Fu XL, Qian Y, Jin XH, Yu HR, Wu H, Du L, Chen HL, Shi YQ. Suicide rates among people with serious mental illness: a systematic review and meta-analysis. *Psychol Med*. 2021 May 6:1-11. doi: 10.1017/S0033291721001549. Epub ahead of print. PMID: 33952359.

¹ <https://www.camh.ca/en/driving-change/the-crisis-is-real>

¹ Association of Ultraprocessed Food Consumption With Risk of Dementia: A Prospective Cohort Study

Huiping Li, Shu Li, Hongxi Yang, Yuan Zhang, Shunming Zhang, Yue Ma, Yabing Hou, Xinyu Zhang, Kaijun Niu, Yan Borné, Yaogang Wang
Neurology Sep 2022, 99 (10) e1056-e1066; DOI:

10.1212/WNL.0000000000200871

¹ Hecht, E., Rabil, A., Martinez Steele, E., Abrams, G., Ware, D., Landy, D., & Hennekens, C. (2022). Cross-sectional examination of ultra-processed food consumption and adverse mental health symptoms. *Public Health Nutrition*, 25(11), 3225-3234.

doi:10.1017/S1368980022001586

¹ <https://nutrition.bmj.com/content/3/2/351>

¹ 有田 秀穂 (ありた ひでほ) 文化神経生理学 自死 (1) 前頭前野腹外側部に投射する背側縫線核セロトニン神経

¹<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0191405>

¹ Sonneck G, Etzersdorfer E, Nagel-Kuess S. Imitative suicide on the Viennese subway. *Soc Sci Med*. 1994 Feb;38(3):453-7. doi:

10.1016/0277-9536(94)90447-2. PMID: 8153751.

¹ Elizabeth Kubler-Ross, *On Grief and Grieving* 2014

²² <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2002/feb/21/healthandwellbeing.health>

10代の自死を理解する

◎著者 クリストファー・アーンショー イギリス生まれ。

ロンドン大学日中文学部卒業。アトランティック大学を経て、超個人心理学の修士号、脳神経学の博士号を取得。早稲田大学社会学部の講師。12冊の書籍の著者と自死防止非営利活動「NPO ライフ・マネジメント」の創立者兼代表。

編集人 x x x

発行所 x x x

第一発行 2023年 x x x月

[本の裏面テキスト]

- 10代の自死について知っておくべき情報とは？
- なぜ自死を試みる若者がいるのでしょうか？
- なぜ女子は男子よりも自死を試みる割合が高いのですか？
- 自死志願者を支援するために、あなたは何かができますか？

「10代の自死を理解する」は、現在増加している10代の自死を検証し、その潜在的な原因について推測しています。うつ病の症状と関連することが多い自死のリスクを高める要因や、予防策についても考察しています。

本書は、多くの人が議論しづらいと感じる深刻な社会問題に対する認識を高めることを目的として、明快かつ率直な情報を提供しています。

本書には、ケーススタディ、参考文献を含む背景情報、個人指導のための連絡先が含まれています。

35,864 字