

## 《自殺予防のための話の聴き方》

自殺を防ぐために私たちに何ができるか、心構えについてお話しして行きたいと思いません。

内閣府では、私たち一人ひとりがゲートキーパーであるという意識を持つことを呼び掛けています。ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ見守る人のことを言います。ゲートキーパーは、特別な資格ではなく、誰でも今すぐに、家庭で、職場で、学校で、地域の中で、心構え 1 つでできる事です。ゲートキーパーの働きは 1 つ目に、気づきです。家族や仲間の気分や行動の変化に気づいて、声を掛けましょう。2 つ目に、傾聴です。傾聴とは、熱心に集中してその人の話を聴くことです。3 つ目に、つなぎです。早めに専門家に相談するように促しましょう。4 つ目は見守りです。温かく寄り添いながらじっくりと見守って下さい。

では、「死にたい。」と人から打ち明けられたら、私たちはどうしたら良いでしょうか。次の会話を聞いて下さい。「私死にたい。」「どうしたの?」「実は私、アルコール依存症でね…。もう、一生治らない気がして。」「アルコール依存症がもう治らないかもっていうこと…?」さて、この会話はどう思いましたか? 気付いた方もいるかもしれませんが、初めにこの方が言った、死にたい、という言葉がどこかに行ってしまっていないですか。自殺したい、死にたいという言葉が出た時、そこから逃げてはいけません。ここでは、「私死にたい。」「死にたい、って、何かあったの?」と、死にたい気持ちをわかろうとして下さい。私たちがそれをしにくい理由が 2 つあります。まず一つ目に、死ぬという言葉を繰り返すと、死ぬことに賛成していることにならないかという思いと、2 つ目に、余計死にたいという気持ちを増幅させてしまわないかという懸念です。本当はその反対で、死にたいということがわかってもらえるととても安心するものです。「死ぬなんて言うもんじゃないよ。」「そんなことになったのは、あなたにも原因があるんだよ?」は絶対に禁句です。その話題を避けてはぐらかすことも良くありません。驚いたり、心配したり、反応をしてあげて下さい。

もしも、これが、「何月何日に死ぬ。」「場所はどどこで、もう下見してある。」「大量の風邪薬や、首吊り用の太いロープをもう用意している。」という具体性があったら、傾聴はまず置いておいて、何としても計画が実行されないようにやめさせて下さい。この場合だけは、相手の意向を十分尊重するといった態度はいりません。命を守るのが先です。

この国民一人ひとりがゲートキーパーというものですが、ゲートキーパーになってはいけない人がいます。自分が悩んで苦しんで助けを必要としている人です。その場合は責任を感じないで、自分を優先させることの方が重要です。

死にたいという方から、「私一人が死んだところで世の中の誰も困らない。」という言葉は最もよく聞く言葉です。そこで私は「私が困ります。」という風に答えるようにしています。するとその方は意外、というようなとても驚いた顔をされるのです。おそらくそんな言葉

を今まで掛けられたことがなかったのだと思います。

何故自殺がいけないのか、その答えは 1 人ひとりの胸の中にあるんだと私は思っています。その人と、真正面から向き合うことが、一番大切です。大切なのは家族や身近な人です。今からでも遅くありません。自殺予防、自殺のない社会について一緒に考えて行きましょう。