あなたのこころの健康づくり

自殺した人に対して**「まさかあの人が」「悩んでいるようにはまったく見えなかった」など**周囲の人が漏らすことがよくあります。人間のこころは複雑かつ繊細で、近くにいる人でも、本心をうかがい知ることは難しいものです。**「自殺に追いこまれる人」に共通する心理**は下図のとおりです。

無価値感
自分は生きるに値しない、生きていても仕方ない、自分などいないほうが周りのためだなど、自分は無価値だと信じ込んでいる。

孤立感
実際には家族や多くの友人に囲まれて手を差し伸べてくれる人に恵まれていても、深い孤立感を心に抱き続けているために自分は一人だと思い込んでいる。

怒り
悩みや不満の原因に向けられていた強い怒りが何らかのきっかけで自分自身に向けられてしまう。

拒絶
自分の悩みや苦しみが一生晴れることは無いと思っているため、周囲が助言したり手を差し伸べても全く受け入れようとしない。

あきらめ
すっかり疲れ果ててしまいもうどうでもいい、すべて終わったというようなあきらめの域に入ってしまう。怒りも不安も孤独もとおりこし、周囲の目にはかえって穏やかな様子に映りかねない。

絶望
冷静な判断が出来なくなっていて、自殺のみが苦しい状況から抜け出せる唯一の方法であり、他に解決策は無いと信じている。

このように、他人から見た印象と本人のこころの中とが大きくかけ離れていることも少なくありません。自殺は本人の意思による行為と思われがちですが、実際にはさまざまな外的要因がからんで、**心理的に追い込まれた結果の行動**です。このことは国の定めた自殺総合対策要綱にも以下のようにうたわれています。

自殺に関する3つの基本認識

① **自殺は追い込まれた末の死。**
② **自殺は防ぐことができる。**
③ **自殺を考えている人は悩みを抱え込みながらもサインを発している**

この**基本認識**を市民一人ひとりが理解していくことから始めましょう。

問い合わせ　国東保健センター ☎0978-73-2450
国見総合支所地域市民健康課 ☎0978-82-1112