

たいせつ  
大切なあなたと私<sup>わたし</sup>を守るための<sup>まも</sup>  
ハンドブック

～こころの健康<sup>けんこう</sup>について<sup>かんが</sup>考えてみよう～



かんしゅう  
監修 : ならけんりんしょうしんりしかい  
奈良県臨床心理士会

## もくじ



- ❖ ごあいさつ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- ❖ 人生の各段階におけるこのころの特性と危機について・・・・・・・・・・ 4
- ❖ 大切な人を自殺で亡くされた方へ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
- ❖ みんなで力を合わせて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
- ❖ 相談したいとき・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18

## ごあいさつ



このハンドブックを手にとってご覧くださったみなさん、ありがとうございます。

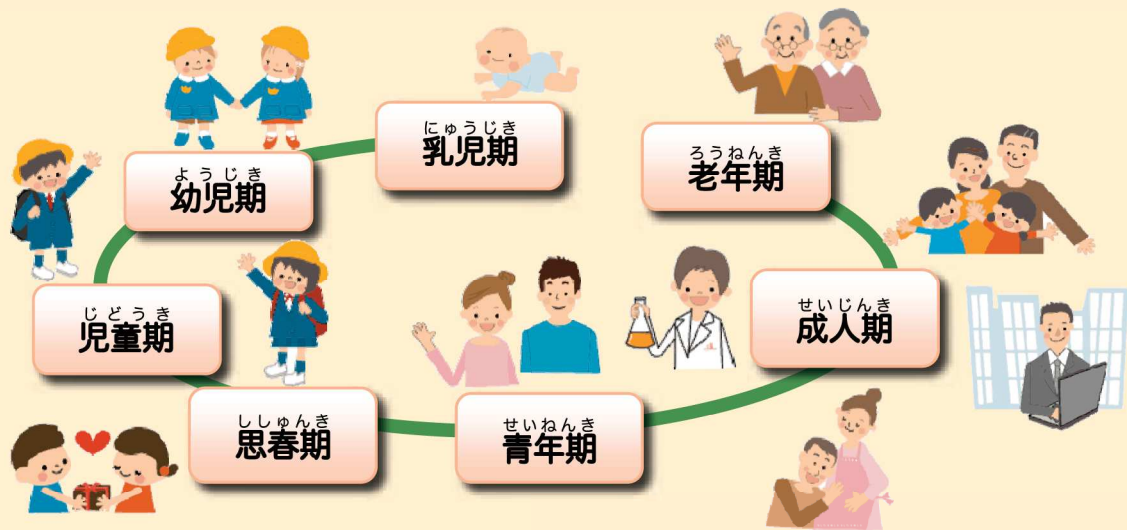
「自殺」… このことばから、みなさんはどのようなイメージを浮かべますか？

人によってさまざまだと思いますが「自分とは無縁のことだ」「テレビのニュースで聞く世界のこと」と感じておられる方も中にはいらっしゃるかもしれません。ですが、全国の自殺者数はここ10年以上約3万人を超え、私たちが住んでいるこの奈良県でも（全国的に見て少ないとはいえ）年間約200人～300人の方が自殺で命を落とされています。

また、自殺に至ることはなくともさまざまな問題から精神的に苦しんで「生きていくのがつらい…」と感じ、自殺についてぼんやりと考えたり実際に自殺未遂をされたりした方も大勢いらっしゃることでしょう。そう考えてみると自殺は意外に私たちの身近であると言ってもいいのかもしれません。



人生を以下のような段階に分けてみます。



子どもの頃の悩みと大人になってからの悩みが違うように、年を重ねるごとに悩みや目標、課題、周囲から求められることも変わってきます。そして、人生のさまざまな段階で「生きる」ことをもおびやかす危機的な状況にも遭遇することがあります。

では、人生の各段階において私たちはどのような悩みや危機を経験するのでしょうか。それに私たちはどのように対応していけばいいのでしょうか。

このハンドブックでは、上記の図で示したような人生の各段階におけるこの特性や各段階における危機について解説し、また、その段階をどのように過ごすのに気をつければよいか、臨床心理士の視点から提案をおこなっています。

大切なあなた（みなさんの周囲にいる大切な人たち）と私（今、この本を読んでくださっているみなさん）を守るために、このハンドブックが何らかの形で役に立つことができれば幸いです。

奈良県臨床心理士会

2012年11月11日



# 人生の各段階におけるこころの特性と危機について



## ● 乳児期・幼児期(0歳～5歳)



よしよし  
かわいいね

### ❖ 乳児期のこころの特性

人の赤ちゃんは、他の哺乳動物と違い、生まれてすぐに自分で移動することができません。つまり赤ちゃんは、生存のすべてをお母さん(育てる人)にゆだねています。お母さんが日々、献身的に赤ちゃんの世話をすることによって、赤ちゃんとお母さんのあいだに情緒的な結びつきが生まれます。これを「愛着」といい、人を好きになる力のもととなります。こうした情緒的なつながりは、その後の人生における人間関係や社会的な適応に大きな影響を与えます。他の人は基本的にあたたかい存在であり、自分には価値があり、自分が生きているこの世界は居心地が良いという感覚を得るのです。それは、私たちの人生の根っことなる大切なものです。



### ❖ 産後うつ病の影響ー長すぎるうつうつした気分にご注意!

この時期にご注意しなければならないのは、お母さんの産後うつ病です。

出産後の女性の10～15%が産後うつ病になるというデータがあります。

通常、産後2週間～3週間以降に発症し、数ヶ月から約1年続くといわれています(よく似たもので「マタニティ・ブルー」という分娩後3日～10日の間になりやすい、うつうつとした症状があらわれることがあります。それは一時的なものであり、自然に治ることが多いといわれています)。

この病気になると、お母さんの情緒不安定が続くため、愛着の発達が遅れる場合があります。また重症の場合は、赤ちゃんへの激しい暴力(虐待)や、お母さんの自殺、無理心中につながることもあります。お父さんやおじいちゃん、おばあちゃんなどの周囲の人は、産後うつ病に気づいたら、すぐに専門機関に相談することが大切です。

### ❖ 幼児期のこころの特性

個人差はありますが、子どもは1歳前後になると一人で歩き始めます。この頃からお母さんのもとを離れ、自分のからだを自分の意思でコントロールで

きるようになります。ことばも話すようになり、自我がめばえ、自己主張が強くなってきて、しだいに親をてこずらせる「第一反抗期」をむかえます。これは2歳をすぎると出始め、3、4歳ごろにピークをむかえます。自分というものができてきたからこそ反抗するのであり、ひとつの成長ともいえます。



### ❖ しつけと虐待

この時期、親は子どもに「しつけ」をしますが、「第一反抗期」の名のとおり、子どもがなかなか言うことを聞いてくれず、イライラしがちになります。

そして場合によっては、体罰や虐待に至ることがあります。しつけと虐待の違いは、子どもが明らかに恐怖を感じるような言動や態度、暴力的な行為は虐待といえることができます。

(虐待の定義は厚生労働省ホームページ(<http://www.mhlw.go.jp/>)を参照して下さい。)

虐待は、子どもの心身の発達にさまざまな悪影響を及ぼしますが、もっとも深刻な問題は、子どもが他の人を信頼できなくなり、自分を価値のある存在と思えなくなることです。この感覚がこころの奥底にあることは、将来何らかのこころの問題、場合によっては自殺につながるような問題が生じる危険性があります。

## 乳児期・幼児期の子どもが健やかに育つために

### ＜お母さんができること＞

- ・完璧なお母さんはいません。ほどほどの育児をめざして。
- ・ストレスを抱え込み過ぎないで、自分に合ったリフレッシュを。
- ・困ったら周囲のサポートを求めましょう。

### ＜周囲の人ができること＞

- ・お母さんと子どもを孤立させない。
- ・お母さんの話を聴いて、育児の大変さをねぎらいましょう。
- ・必要であれば行政の子育て相談やカウンセリング機関に相談を（特に産後うつや虐待が疑われる場合）。

注) 子どもを育てるのは母親の場合が多いので、ここでは便宜上、「お母さん」としています。

### ＜虐待に気づいたら…＞

- ・「おかしいな…」と思ったら、ためらわず、奈良県内のこども家庭相談センター、もしくはお住まいの市町村の虐待窓口にご連絡ください（通報は匿名可能です）。

奈良県中央こども家庭相談センター：☎0742-26-3788 他

## ● 児童期(6歳～12歳)



### ❖ 小学校低学年(1年生～2年生)のこころの特性

低学年の子どもたちは、自己中心的な考えや行動をすることがあります。この「自己中心的」とは、自分の頭の中での出来事やイメージしたことが他の人も同じように分かっているのではないかと思うことです。また人間関係も、同世代の友人よりお父さんやお母さんとの関係のほうが重要です。友達関係においては、意見と意見のぶつかり合いからトラブルになることがしばしばあります。しかし、この時期に友達と一緒に遊んだり学んだりしながら、友達の発言、意見を聞きそれを大事にすることを身に付けていくのです。こうしたさまざまな経験をしながら、中学年になるまでに子どもは自分と他人の区別をしていきます。

### ❖ 小学校中学年(3年生～4年生)のこころの特性

自己中心的な考えから抜け出し、同世代の仲間を作って遊びはじめる時期です。この時期には同級生や同世代と自分との関係が、本人にとって大切になっていきます。また問題が起こると友人と一緒に自分たちで解決する姿も見られます。中学年も終わりにになると「前思春期」と呼ばれる時期に入っていきます。この時期は思春期の準備段階に当たり、将来に向けて自分にはどんなことが向いているのかを最初に考え始める時期です。将来を考えるとということはいずれ「自分も死ぬ」という意識を持つことであり、自分の将来に死があることが分かる時期であるということが、この中学年の特徴と言えます。

### ❖ 小学校高学年(5年生～6年生)のこころの特性

身長が伸び体重が増えて大人のからだに急激に成長していき、女の子は初潮、男の子は精通を迎えます。この小学校高学年から中学生まではご存じのとおり思春期と呼ばれ、人生の中でも一番からだところが揺れ動く時期で子ども達はバランスを失いがちです。性への関心も高まり自分のからだがおとなになることで、自分自身の今後や「自分とは何か」について必死に考えます。また同時に親への反抗など大変揺れ動く時期です。

この時期は死がかなり現実化しています。大人と同様に落ち込んだ時などは手首を切るなどの自傷行為をする危険性があります。また、自傷行為は思春期

や青年期でも起こる危険性があります。自傷行為のほとんどは子どもから親への、どのように表現してよいか分からない苦しみのあらわれなので、見つけた際はすぐに原因を追及せず、ゆっくり本人の話聞いてあげることが大切です。

❖ 児童期に「いのち」について知ること

昨今は生活や家族形態、遊びの変化によって、命の大切さを感じる機会が少なくなってきました。

この時期に大切なこと



学校や家庭で子どもが生まれたときや幼かった頃について会話を

植物を育てたり、生き物と接する経験を積極的に取り入れる

児童期にこのような体験をすることで、子どもが生と死を実感し、生命の尊さを感じます。こうして、自分や周りの人や生き物の存在やその「いのち」を大切にし、思いやる気持ちを育てるのです。



● 思春期（11歳頃～15歳頃）

❖ 思春期のこころの特性—疾風怒濤の時期

思春期の特徴

からだの大きな変化

- ・子どもから大人へのからだの変化（第二次性徴）
- ・異性を意識するようになる

反抗期

- ・親への見方が変化したこと
- ・によって、親の発言の矛盾などに反発したり、うとましく思ったりする

激しい葛藤

- ・自分のからだの変化に戸惑う
- ・自立と依存に揺れる
- ・周囲の人から自分がどう思われているかをととても気にする

❖ 思春期の特徴への対応

このように、思春期は人生の中でも葛藤の一番激しい時期と言われています。この時期、子ども達は親に反抗をして学校での問題もなかなか話をしてくれないことが多くあります。しかし、子ども達はまだ親の助けを求めています。この時期の子どもへの親の対応としては、しっかりと子どもを観察し何か変わったことがあれば子どもに話を聞くことが大切です。

のぞ 望ましくない接し方

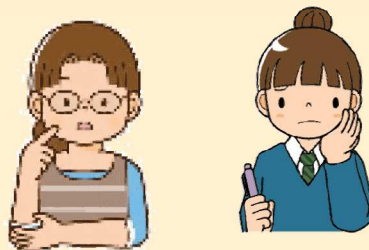
りゆう 理由を話さない!



もうほっといてよ!

のぞ 望ましい接し方

さいきん 最近、かおいろ 顔色がすぐれないよ。どうしたの?



かあ お母さん、しんぱい 心配してくれてるんだ...

そのとき、話すよう強制しないで、あなたの心配している気持ちを素直に打ち明けてあげてください。そのときは何も話をしてくれなくても、子どもは「お父さんやお母さんは、いつも心配してくれている」という思い（安心感）を持ちながら思春期を乗り越えていきます。

❖ 思春期と自殺の問題

思春期は葛藤が激しい時期です。悩んだあげく自傷行為（リストカットなど）をしてしまうこともあります。それを発見したときは、親が心配していることを子どもに素直に伝え、子どもの話をゆっくり聴いてあげることが大切です。

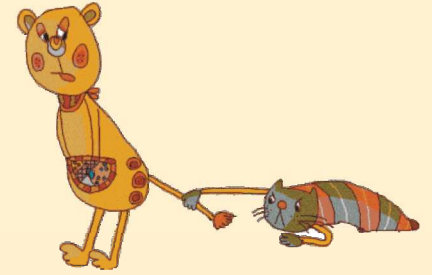
また、仲間はずれやいじめの問題もこの時期に出てきます。そのうえ最近の子どもは「死ね」という言葉を簡単に使い、ちょっとしたことで暴力を振るい、携帯電話のメールやネットを使ったいじめなども問題になっています。



子どもの様子を注意深く観察し「変化があれば直接子どもに聞く」「よく分からなければ学校に相談する」「スクールカウンセラーに相談する」など家庭内だけで抱え込みすぎないでください。援助の手はあちこちにあります。

## ● 青年期（16歳頃～25歳頃）

### ❖ 青年期のこころの特性—大人の階段をのぼる時期



「自分とは何か」「大人になるとはどうか」「周囲の人は自分をどう思っているか」、この時期は自分自身や他の人に対していろいろと思い悩みながら成長していきます。そして社会人としてさまざまな現実的な問題に突き当たります。学業や就職活動に失敗し、自分自身を否定されたように感じて、傷つく若者もいます。そんなとき、家族や友人などの周囲の人々がどれだけ理解し支えてくれるかが、その人のこころの健康や人間としての成長に大きな影響を及ぼします。危機は成長のチャンスです。

青年期は、他の人との関係の中でどのように自分のポジション（位置）を見つけていくのかが大きな課題になります。自分らしさと集団の中でのポジションの間で適当なバランスをとることが大切です。ここで思うようにいかないと、ひきこもりやニートなどのさまざまな不適応状態になることがあります。

#### 「ひきこもり」とは

仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに6ヶ月以上続けて自宅にひきこもっている状態

（厚生労働省ホームページより）

#### 「ニート」とは

通学も仕事もしておらず職業訓練も受けていない人々

（内閣府ホームページより）

### ❖ 青年期の不安と心理的不調について

青年期に生じる心理的問題の中で「不安」は大きなテーマです。不安はこの時期によく経験することですが、それが強すぎると、さまざまな心理的不調をひきおこし、場合によっては精神疾患につながる可能性があります。

せいねんき しんりてき ふちょう せいしんしつかん  
 青年期にみられる心理的不調・精神疾患



じしやうこうい  
 自傷行為  
 (リストカット、  
 たいりやうふくやく  
 大量服薬)

か かんき ほつき  
 過換気発作  
 (かこきゅう  
 過呼吸)

やくぶついぞん  
 薬物依存  
 (アルコール、  
 かくせいざい  
 覚せい剤)

せつしやくしやうがい  
 摂食障害  
 (かしやくしやう  
 過食症・  
 きよしやくしやう  
 拒食症)

しやうがい  
 パニック障害

しやこうふあん しやうがい  
 社交不安障害  
 (たいじんきやうふしやう  
 対人恐怖症)

きやうはくせいしやうがい  
 強迫性障害

にんげんかんけい ふあん くる さいだい こうどう みずか し えら こうい  
 人間関係の不安や苦しみによる最大の行動は自ら死を選ぶ行為です。もし  
 そうだん ひと しんみ ささ ひと じさつ  
 相談できる人がいれば、親身になって支えてくれる人がいれば、自殺という  
 せんたく すすむ せいねんき わかももの にんげんかんけい くる  
 選択をせずに済むかもしれません。青年期の若者は人間関係によって苦しみ、  
 し えら にんげんかんけい すく じじつ  
 ときには死を選びますが、人間関係によって救われることもまた事実です。こ  
 れは青年期だけに限りませんが・・・。

● せいじんき さいごろ さいごろ  
 成人期(22歳頃～60歳頃)

❖ せいじん とくせい  
 成人のこころの特性



ねんだい ひとびと しゃかい きたい しゃかいじん よ なか こうけん  
 この年代の人々が社会から期待されることは、社会人として世の中に貢献する  
 ことです。しかし、それができないときはここに大きなストレスを感じるこ  
 とがあります。例えば、リストラによる失業や病気で仕事が思うようにできない  
 とき、けいざいてき もんだい こじん じぶん せんざいぎ  
 経済的な問題だけでなく個人のアイデンティティ(自分の存在意義)にも  
 おお えいきやう うえ  
 大きな影響を受けます。

❖ せいじんき しんりてきもんだい  
 成人期のストレスと心理的問題

ひと しゃかい せいかつ うえ かこ  
 人は社会で生活していく上で、さまざまなストレスに囲まれています。そうし  
 たストレス要因の中で目立ったものをライフイベントといいます。その多くが

せいじんき しょう  
成人期に生じます。



せいじんき  
成人期におけるライフイベント

しゅうしょく  
就職

しょうしん  
昇進

たいしょく  
退職

けっこん  
結婚

てんきょ  
転居

しべつ  
死別

てんしょく  
転職

てんきん  
転勤

びょうき  
病気や  
ケガ

りこん  
離婚

しゅっさん  
出産

こ  
子の  
どくりつ  
独立

ストレスがたまりすぎると心身にさまざまな支障をもたらし、ときには免疫力も下がり病気にもかかりやすくなります。

お せいじんしつかん  
ストレスによって起こりやすい心身の不調・精神疾患

ふみん  
不眠

はきけ  
吐き気

しょくよくふしん  
食欲不振

ずつう  
頭痛

ぜんしん  
全身  
けんたいかん  
倦怠感

びょう  
うつ病

げり  
下痢  
べんぴ  
便秘

てきおうしょうがい  
適応障害

はつねつ  
発熱

せい  
ストレス性  
いえん  
胃炎

いひろうかん  
易疲労感



♣ うつ病と自殺

うつ病はストレスがきっかけになって生じる場合があります。抑うつ感のほか、眠れない、食欲がない、意欲がわからない、集中することや考えること、

判断することが難しくなるなどの症状が見られます。うつ病はストレスがなくなったからといって回復するわけではありませんので、早めに心療内科や精神科に通院して治療することが大切です。ただし、ストレスが引き金になりやすいので、それらとうまく付き合うことは重要です。

うつ病と自殺は強い関係があります。うつ病はその症状として、自分を責めたり、絶望を感じやすくなります。最も症状が重いときには疲労から自殺を図ることが少ないと言われていますが、症状が軽いときや軽快したときに自殺を考え、実行する危険性があります。

自殺のサインに気づいたときや「自殺したい」という気持ちを打ち明けられたとき、周囲の人の適切な対応によって自殺を防ぐことができるかもしれません。

### 「自殺したい」と打ち明けられたら

#### <すべきこと>

- ・真剣に耳を傾ける
- ・感情を理解し、受け止める
- ・沈黙に耐える
- ・共感する
- ・治療を勧める

#### <してはならないこと>

- ・話をそらす
- ・一方的に話す
- ・常識をのべ、説得する
- ・安易に解決策を示す
- ・励ます

高橋祥友(防衛医科大学校・教授)「自殺のポストベンション」抜粋

## ● 老年期(65歳頃～)

### ❖ 老年期のこころの特性

年をとるとさまざまな喪失感を体験する機会が多くなります。視力や聴力は衰え、足腰も弱くなり、その結果外出が難しくなり、家族や他の人とのコミュニケーションが難しくなってしまいます。また、脳の老化による認知的な障害によって日常の出来事は忘れっぽくなります。そして、退職や子どもの独立などで、これまで果たしていた社会的役割から離れることとなります。「用なき者」のように感じ、孤独や不安が強くなります。さらに配偶者や身近な人の死や経済的な問題も重なり、人生を悲観的にとらえることが多くなりがちです。



## ❖ 老年期におけるうつ病と認知症について

老年期におけるうつ病は、自殺に至る最大の危険因子です。現在、我が国の自殺者の約4割は65歳以上の高齢者で、老いることで背負うさまざまな問題や喪失の大きさをあらわしています。しかし、これらの状況は、周囲の人の気づきによって防ぐこともできるかもしれません。例えば「からだの痛みのお訴えが多くなった」「家から出なくなった」「家族のことで考えこむことが多くなった」などという状態を「年だから」とか「ボケている」と取り合わなくなったりするとますます状態は悪化していきます。また「思い出せない」とか「これまでの趣味に興味が示さなくなった」などの記憶力や意欲の低下は、次に述べる認知症の初期症状でもあり、混同してしまうことがよくあります。

現在、認知症の患者は推定300万人を超え、65歳以上の10人に1人が発症すると言われています。認知症は、少し前のことを思い出せない軽い物忘れから始まり進行していきます。

認知症が徐々に進行すると、「家事や仕事の段取りが全くできなくなる」「ついさっき言ったことが思い出せない」「人が変わってしまった」などの深刻な症状となり、家族で支援することが難しくなります。健康な高齢者の物忘れとの違いは、ヒントを与えても思い出せない、記憶がごそっと抜け落ちる、自覚がないなどの特徴があり、家族に付き添われて受診になる事例が多くあります。早めに対応することで進行をよりゆるやかなものにできる可能性も大きいので、「もの忘れ外来」など病院の専門外来に早期受診することが重要です。

## ❖ 「見守り手」の存在について—自殺を防ぐ

見守る家族や介護者のよりよい接し方は、うつ病や認知症の症状に良い影響を与えます。

年をとると新しいことを学ぶことが難しくなることがあります。その人なりのペースで暮らせることが大切です。さまざまな世代がお互いを尊重しながら暮らしていきたいものです。

### 家族や周囲の人ができること

その人の話に耳を傾ける

見かけたら声をかける

困ったときに助けを求められる環境を整える

とはいえ、<sup>にんちしょう</sup>認知症や<sup>かいご</sup>介護の<sup>ひつよう</sup>必要な<sup>こうれいしゃ</sup>高齢者を<sup>かか</sup>抱えた<sup>かぞく</sup>家族の<sup>くろう</sup>苦労や<sup>ストレス</sup>ストレスは並々ならぬものがあります。<sup>お</sup>終わりのない<sup>かいご</sup>介護によって<sup>ストレス</sup>ストレスがたまり、<sup>こうれいしゃ</sup>高齢者<sup>ぎゃくたい</sup>虐待や<sup>かいご</sup>介護<sup>しょう</sup>うつを<sup>しょう</sup>生じることにもなりかねません。<sup>じぶん</sup>自分ひとりで<sup>かか</sup>抱え込まず<sup>ふくし</sup>福祉サービスを利用したり、<sup>いしぎてき</sup>意識的に<sup>りよう</sup>リラックスする<sup>じかん</sup>時間を作るなどして<sup>きぶんてんかん</sup>気分転換を図りましょう。



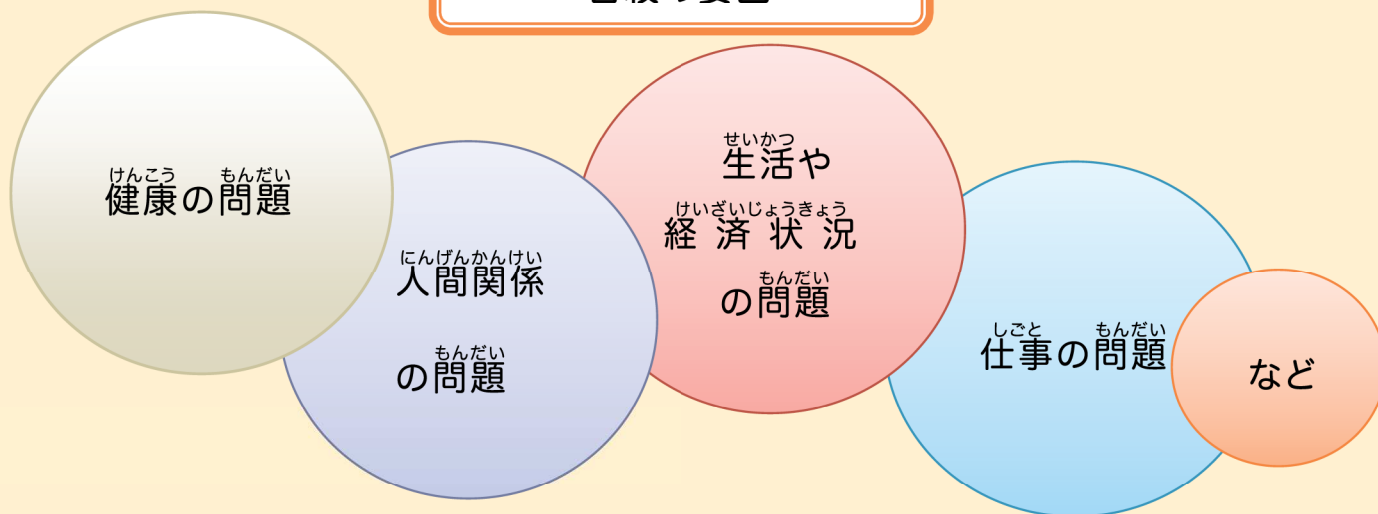
## 大切な人を自殺で亡くされた方へ



大切な人を亡くされ、<sup>ふか</sup>深い<sup>かな</sup>悲しみに<sup>たたずんで</sup>たたずんでおられることとおもいます。

「なぜ?」「どうして?」「あのとき、こうしていればよかった」「<sup>じぶん</sup>自分のせいではないか」と<sup>じぶん</sup>自分を<sup>せ</sup>責めたり、<sup>ふか</sup>深い<sup>かな</sup>悲しみと<sup>いた</sup>痛みをかかえておられるのではないのでしょうか。

### 自殺の要因



自殺の要因は1つではなく、それらの<sup>よういん</sup>要因が<sup>ふくざつ</sup>複雑に<sup>から</sup>絡み合っ<sup>あ</sup>ての<sup>けっか</sup>結果なのです。けっしてあなたのせいではありません。

大切な人が亡くなると、その<sup>しゅうい</sup>周囲にいる<sup>にんいじょう</sup>5~6人以上の方が<sup>かた</sup>深刻な<sup>しんこく</sup>心理的影響を受けると言われており、<sup>のこ</sup>遺された人の<sup>からだ</sup>からだ<sup>ところ</sup>ところ<sup>に</sup>にさまざま<sup>えいぎょう</sup>な影響を及ぼします。

自殺についての<sup>しゅうい</sup>周囲の<sup>ごかい</sup>誤解や<sup>へんけん</sup>偏見もあり、<sup>たいせつ</sup>大切な人の<sup>し</sup>死を<sup>だれ</sup>誰にも<sup>かた</sup>語れず、<sup>こりつ</sup>孤立してしまうこともあります。<sup>くる</sup>苦しい<sup>おも</sup>思いや<sup>こま</sup>困られた<sup>こと</sup>ことがあれば、<sup>どうぞ</sup>どうぞひとりで<sup>かか</sup>抱え込まずに、<sup>おも</sup>思いを<sup>はな</sup>話してみることも<sup>たいせつ</sup>大切です。

## ❖ ころやからだのさまざまな<sup>はんのう</sup>反応

### ころの<sup>はんのう</sup>反応

否認<sup>ひにん</sup>……「これは夢<sup>ゆめ</sup>かも知れない」「どこかでいきているのかもしれない」

怒り<sup>いか</sup>……「なぜこのようなことが起<sup>お</sup>こらなければならないのか」

疑問<sup>ぎもん</sup>……「どうして自殺<sup>じさつ</sup>したの？」

自責感<sup>じせきかん</sup>……「あのとき気づいていれば」「あのときできることがあったのでは？」

不安<sup>ふあん</sup>……「いつか私<sup>わたし</sup>も自殺<sup>じさつ</sup>するのではないか？」「これからどうすればいいのか？」

安心・救済<sup>あんしん きゅうさい</sup>……「正直<sup>しょうじき</sup>ホッとした」「これで楽<sup>らく</sup>になれた」

孤立感<sup>こりつかん</sup>……「この気持ち<sup>きもち</sup>は、誰<sup>だれ</sup>にもわかるはずがない」

「どうして、自分たちだけがこんなに苦<sup>くる</sup>しまなければならないのか」

### からだの<sup>はんのう</sup>反応

食欲<sup>じよくよく</sup>がない

寝つき<sup>ね</sup>が悪い、眠り<sup>ねむ</sup>が浅い<sup>あさ</sup>

疲れ<sup>つか</sup>やすい、体力<sup>たいりよく</sup>が落ちる<sup>お</sup>

胃腸<sup>いちょう</sup>の調子<sup>ちようし</sup>が悪くなる<sup>わる</sup>

肩こり<sup>かた</sup>

頭痛<sup>ずつう</sup>、目まい<sup>め</sup>

心臓<sup>しんぞう</sup>がドキドキする、過呼吸<sup>かこきゅう</sup>、息苦しい<sup>いきぐるしい</sup>



### きねん び <sup>はんのう</sup> 記念日 反応

亡<sup>な</sup>くなった人の命日<sup>ひと めいにち</sup>や誕生日<sup>たんじょうび</sup>、結婚記念日<sup>けっこん きねんび</sup>など思い出<sup>おも</sup>が深い<sup>ふか</sup>特別な日<sup>とくべつ ひ</sup>が近づくと、気持ち<sup>きもち</sup>の落ち込み<sup>おちこ</sup>みや体調<sup>たいちよう</sup>が崩れる<sup>くず</sup>など、亡<sup>な</sup>くなった直後<sup>ちよくご</sup>のような反応<sup>はんのう</sup>がでることがあり、これを記念日<sup>きねん び</sup>反応<sup>はんのう</sup>といいます。

大切な人<sup>たいせつ ひと</sup>を亡<sup>な</sup>くした方<sup>かた</sup>にはよく起<sup>お</sup>こりうる自然<sup>しぜん</sup>な反応<sup>はんのう</sup>です。自分<sup>じぶん</sup>を責めたり不安<sup>ふあん</sup>に思<sup>おも</sup>ったり、これらの気持ち<sup>きもち</sup>を無理<sup>むり</sup>に抑<sup>おさ</sup>えたりしないことが大切<sup>たいせつ</sup>です。

大切な人が亡くなると、人はさまざまな感情を抱きます。悲しみの感じ方や感情は一人ひとり異なりますが、それは自然な反応なのです。自分を責めたり、無理に気持ちを押しさえ込んだりしないでください。

通常は徐々に症状が和らぐものですが、長引く場合はうつ病などにかかっている可能性もあります。ひとりで抱え込まず、相談機関や医療機関にご相談ください（18ページ参照）。

❖ 周囲にご遺族の方がいらっしゃったら…

のぞ 望ましくない声かけ

いつまでもくよくよしないで、早く忘れた方がいいよ。

がんばって。

今こそあなたがしっかりしないと。

あなたよりもっと苦しい人もいるのだから。

いつまでも悲しんでいたら、亡くなった人は喜ばないよ。



のぞ 望ましい声かけ

何かお役に立てることがあれば教えてください

何もできませんが、お話を聴くことはできますから、何でも教えてくださいね。

お手伝いできることがあれば遠慮なく教えてください。

体調は崩してない？



大切な人を自殺で亡くすと、誰にも本当のことが話せず、つらく苦しい思いをしたり、他人との関わりがわずらわしくなり、社会から孤立してしまうことがあります。もし周りにこのような思いをされている方がいらっしゃったら、その



複雑な思いを否定せずにその方にあたたかく寄り添ってあげてください。

## ❖ 回復のために

遺された方が抱く感情は一人ひとり違い、回復の過程もさまざまです。誰かに話を聞いてほしいとき、自分自身の気持ちの整理がつかないときなど、まずは専門家に相談ください。すべてを無理に話す必要はありません。また、経済的な問題、仕事の問題などの生活上の相談など、内容によっては他の相談窓口を紹介してもらえます（18ページ参照）。

奈良県内にも「よりそいの会あかり」などの自助グループもあり、回復に向けた取り組みも行われています。大切な人を自殺で亡くされた方々が集い、気持ちを語り、分かち合う場です。このような場所に参加されることも一つの方法です。



## みんなで力を合わせて



このハンドブックでは、人生の各年代で遭遇する危機的な状況について述べました。その中には虐待やいじめ、就職、介護、認知症など、一見すると自殺とは関わりのないような出来事も含まれていました。しかし、このような出来事への対処が上手くいかない場合には、うつ病をはじめとする心理的な不調を引き起こすこともあります。もちろん、こうした危機的な状況というのは人間が成長する大きなきっかけとなることもあるため、一概に悪いことだとは言えません。ですが、このようなころの健康を脅かす出来事や問題が起こったときにすべてをひとりの力で解決しようとするのではなく、さまざまなサポートを受けながらその人なりの解決策を見出すことが大切なのです。また、周囲の人々だけでは解決が難しいような場合には、臨床心理士をはじめとするところの専門家に相談されることをおすすめします。

## 参考文献

❖ 高橋祥友著「自殺のサインを読み取る」（講談社文庫）



## 相談機関

相談してみることで、適切な対応を教えてもらえたり、適切な病院や相談機関を紹介してもらえたりします。お困りの際にはひとりで抱え込まずに相談してみてください。

### 自殺予防のための相談窓口

社会福祉法人 奈良いのちの電話協会 電話：0742-35-1000(年中無休24時間対応)

なら自死遺族・こころのホットライン(精神保健福祉センター) 電話：0744-46-5563

開設時間：平日9時～16時

### 奈良いのちの電話 よりそいの会あかり事務局

亡くなられた方への思いや体験や願いを語り合い、気持ちを整理していく自死遺族のための集いの場です。

毎週火曜日10時～16時に「0742-35-7200」に電話をすれば、開催場所などの詳細を教えてください

### 保健所

からだのこと、こころ・気持ちのこと、健康のこと、病気のこと、子育てのこと、くらしの衛生のことなど、さまざまな相談を受け付けてくれます。お住まいの地域を担当する保健所にご相談ください。

\*各市町村にも相談窓口が設けられています。

#### 奈良県郡山保健所

電話：0743-51-0195 FAX：0743-52-6095

〒639-1041 大和郡山市満願寺町60-1

担当する地域：大和郡山市・天理市・生駒市・添上郡・生駒郡

#### 奈良県桜井保健所

電話：0744-43-3131 FAX：0744-46-3597

〒633-0062 桜井市粟殿1000 桜井総合庁舎内

担当する地域：橿原市・桜井市・宇陀市・磯城郡・高市郡・宇陀郡

#### 奈良県葛城保健所

電話：0745-22-1701 FAX：0745-23-8460

〒635-0095 大和高田市大中98-4 高田総合庁舎内

担当する地域：大和高田市・御所市・香芝市・葛城市・北葛城郡

#### 奈良県内吉野保健所

電話：0747-22-3051 FAX：0747-25-3623

〒637-0041 五條市本町3-1-13

担当する地域：五條市・吉野郡のうち野迫川村・十津川村

#### 奈良県吉野保健所

電話：0747-52-0551 FAX：0747-52-7259

〒638-0045 吉野郡下市町新住15-3

担当する地域：吉野郡のうち吉野町・大淀町・下市町・黒滝村・

天川村・下北山村・上北山村・川上村・東吉野村

#### 奈良市保健所

電話：0742-93-8397 FAX：0742-34-2486

〒630-8122 奈良市三条本町13-1

担当する地域：奈良市

## こども家庭相談センター

こども・子育てに関するさまざまな相談を受け付けてくれます。

奈良県中央こども家庭相談センター 電話:0742-26-3788 FAX:0742-26-5651  
〒630-8306 奈良市紀寺町833

奈良県高田こども家庭相談センター 電話:0745-22-6079 FAX:0745-23-5527  
〒635-0095 大和高田市大中17-6

## 精神保健福祉センター

電話:0744-43-3131 FAX:0744-42-1603  
〒633-0062 桜井市粟殿1000

精神保健福祉に関する相談を受け付けてくれます。内容によりお住まいの地域の地域を担当する保健所及び市町村等を案内されるようです。

精神保健福祉センターのホームページ上には、奈良県医療政策部保健予防課作成の「相談機関一覧」も掲載されています。

## 精神科救急医療情報センター

電話:0744-29-6010  
〒634-8522 橿原市四条町583 県立医科大学附属病院内

365日24時間年中無休で、県民のみなさんの緊急的な精神医療相談を電話にて受け付けてくれます。専門の精神科医や精神保健福祉士が、相談内容に応じて緊急医療の必要性の判断や、医療機関案内や適切な助言を行ってくれます。なお、一般的な精神保健相談は行っておりませんのでご注意ください。

## 相談ならダイヤル

電話:0742-27-1100 FAX:0742-22-8653  
〒630-8501 奈良市登大路町30番地 奈良県広報公聴課  
県民相談公聴係

県の機関に相談したいけれどもどこに相談すればよいのか分からないとき、相談や問い合わせについて一次回答してくれます。また、内容に応じて各相談機関の相談員まで引き継いでくれます。

(奈良県精神保健福祉センターホームページより抜粋)

奈良県臨床心理士会監修の『こころの健康相談マップ』には、奈良県臨床心理士会所属の臨床心理士がいる相談機関を紹介しています。そちらも合わせてご参照ください。奈良県臨床心理士会のホームページにも『こころの健康相談マップ』を掲載しております。

◆ 奈良県臨床心理士会ホームページアドレス: <http://www.nscpp.jp/>

大切なあなたと私を守るためのハンドブック ～こころの健康について考えてみよう～

2012年11月11日発行

編集・発行

奈良県臨床心理士会

〒631-8585 奈良市学園南3-1-3 帝塚山大学内 奈良県臨床心理士会事務局  
ホームページ <http://www.nscpp.jp/>



イラスト：おがわ まな

この冊子は<sup>さっし</sup>奈良県<sup>ならけんじさつたいさくきんきゅうきょうかきん</sup>自殺対策緊急強化基金<sup>さくせい</sup>で作成いたしました