



## はじめに



自殺対策に関して、平成 15 年度に厚労省班研究の東信地域の自殺に関する意識調査に協力し、自殺に対する考え方の相違や自死遺族のケアの重要性を知りました。その後、自死遺族のための支援として、自死遺族交流会を定例開催するとともに、自死遺族の支援をテーマにした講演会の開催やパンフレットを作成しました。平成 20 年度の内閣府の「自殺対策白書」に、当センターにおける自死遺族交流会のことが紹介されています。

また、「こころの健康相談統一ダイヤル」を、内閣府からの依頼により、自殺総合対策大綱に基づき、相談しやすい体制整備の一環として、平成 20 年 9 月 10 日より当センターでは、自殺に係る電話相談に特化して、新設することにしました。

当センターでは以上のような自殺対策を、3 巻本の自殺関連相談レビューとしてまとめ、匿名の自死遺族の方のご寄付により、平成 21 年に完成することができました。

レビューには統一ダイヤル開始時に作成した「自殺関連相談電話相談マニュアル」を掲載でき、市町村の相談対応者の電話相談の参考とされました。また、レビューはかかりつけ医うつ病対応力向上研修、遺族支援研修会、等の研修会の際にテキストとして活用されました。さらに、自死遺族交流会も平成 23 年度には当センターと保健福祉事務所が中心となり、全県の 4 圏域 5 箇所での開催が実現し、関係者がレビューをもとに、孤独になりがちな自死遺族の方へ途切れることない支援につながっています。レビューの作成は平成 22 年度の「自殺対策白書」にも紹介され、その年に開設された地域自殺予防情報センターの基礎ともなりました。

自殺関連相談や自死遺族支援を特色とするレビューを 1 冊の合本に編集し直し、自殺関連相談ハンドブックとして、このたび発刊することになりました。本書が、前身のレビューと同様に、自殺対策に携わる方々に、「ゲートキーパーのためのテキスト」とともにご活用されることをお願い申し上げます。

平成 24 年 3 月

長野県精神保健福祉センター  
所長 小泉典章

# 自殺関連相談ハンドブック 目次

## はじめに

- I 本ハンドブックについて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
  - 1. 経緯と目的
  - 2. 自殺対策とは
  
- II 自殺対策の基本的な考え方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
  - 1. UN/WHO 自殺予防ガイドラインとその意義
  - 2. フィンランドの実践：国レベルの自殺予防対策が成功した例
  - 3. ないものねだりをせず、できることから始める  
（コラム）地域における自殺予防活動とその評価
  
- III 自殺対策の体制づくり（事例）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
  - 1. 保健師のゲートキーパー機能を活かした長野市の取り組み
  - 2. 大町市心の健康づくり推進計画について
  
- IV 自殺に傾いた人を支えるために～相談担当者のための指針～・・・・・・・・ 10
  - 1. 自殺に傾いた人の心理と行動
  - 2. 自殺の危険因子
  - 3. 自殺に傾いた人への対応の基本
  - 4. アセスメント（評価）と対応
  - 5. 社会資源を利用した継続的な支援とケアの提供
  - 6. 継続的支援の効果の評価と修正
  - 7. 相談担当者に対する支援とケア
  - 8. 地域の自殺対策と生きやすい地域づくりに向けた取り組み
  
- V 自殺関連電話相談マニュアル・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24
  - 1. 自殺関連電話相談とは
  - 2. 自殺行動の緊急度の判定（アセスメント）
  - 3. 対象別対応
  - 4. 相談体制の充実のために（相談員への支援）  
（コラム）こころの健康相談統一ダイヤル
  
- VI 自死遺族を支えるために～相談担当者のための指針～・・・・・・・・・・ 32
  - 1. 自死遺族の心理
  - 2. 自死遺族支援の方法
  - 3. 児童期・思春期の子どもたちへの対応上の留意事項
  - 4. 相談従事者に対するサポートとケア  
（コラム）自死遺族支援の現場から

【巻末資料】

VII 事業と調査報告・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 48

- 1. 精神保健福祉センターにおける自殺対策事業
- 2. 調査報告（1）  
長野県における「自殺企図者支援に関する実態調査」の結果について（概要）
- 3. 調査報告（2）  
「市町村自殺対策実態調査」について ―3ヵ年の動向と成果―

VIII 県・地域統計・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 57

- 1. 統計ホームページ一覧
- 2. 長野県の統計
- 3. 二次医療圏域ごとの統計

IX パンフレット・啓発資料・相談窓口・・・・・・・・・・・・・・・・ 63

転載元

II 自殺対策の基本的な考え方（P2～P3）

III 自殺対策の体制づくり（事例）（P5～P6）

「地域における自殺対策の手引き」

編集：国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所  
自殺予防総合対策センター

出版：ライフ出版株式会社



IV 自殺に傾いた人を支えるために～相談担当者のための指針～（P10～P23）

「自殺に傾いた人を支えるために～相談担当者のための指針～

―自殺未遂者、自傷を繰り返す人、自殺を考えている人に対する支援とケア―

平成 20 年度厚生労働科学研究補助金 こころの健康科学研究事業

自殺未遂者および自殺者遺族等へのケアに関する研究（平成 21 年 1 月 31 日）

VI 自死遺族を支えるために～相談担当者のための指針～（P32～P45）

「自死遺族を支えるために～相談担当者のための指針～

―自死で遺された人に対する支援とケア―

平成 20 年度厚生労働科学研究補助金 こころの健康科学研究事業

自殺未遂者および自殺者遺族等へのケアに関する研究（平成 21 年 1 月 31 日）



# I 本ハンドブックについて



## 1. 経緯と目的

本ハンドブックでは、地域において自殺に関する相談対応や支援・ケアに携わる支援者が、基本的事項を踏まえて一連の自殺対策に取り組めることを目的としています。

I～III章ではプリベンション、自殺対策の施策づくりについて先行研究など参考になる考えをまとめてあります。IV、V章ではインターベンション、今まさに自殺に傾いている人への介入支援を行うために、相談対応の指針、電話対応の方法など現場で行って欲しい指針をまとめてあります。またVI章で、ポストベンションである遺族支援について、こころの健康科学研究事業による相談担当者のための指針を再編集し、掲載しています。

巻末に、統計情報および調査など、地域の自殺の実態把握となる情報をまとめました。

## 2. 自殺対策とは

自殺対策は以下の3つに分類されています

### (1) 予防：プリベンション

- ・ 自殺を防ぐための予防啓発、教育・研修、組織整備
- ・ 「自殺に関してデータ収集システムを作る」「自殺に関する研究、訓練、治療のための組織を整備する」「ゲートキーパーのための訓練プログラムを作る」「学校における自殺予防教育を実施する」など

### (2) 危機介入：インターベンション

- ・ 今まさにおきつつある自殺の危機への介入、ハイリスク者への対応とフォロー
- ・ 「ハイリスク者への対策」「ハイリスク者を抱える家族をサポートする」「自殺企図者への対策」「プライマリー医と精神科医の連携を図る」など

### (3) 事後援助：ポストベンション

- ・ 自殺後に遺された家族、職場・学校へのケア

自殺対策は、自殺に傾く個人にとっては非常にプライベートな問題でありながら、同時に社会的な問題であるという二面性を持ち、支援者には専門的な対応が求められています。同時に、一支援者・機関で問題を抱えるのではなく、さまざまな社会資源と連携して網のようにつながっている支援で当事者を支える必要があります。専門機関の充実だけでなく、地域の中に支援の裾野が広がっていくことも重要です。

