

危機に気づき・支え・つなぐ

～見逃さないでください、こころの SOS を～



東京女子医科大学病院神経精神科 坂元薫

我が国の年間自殺者がかろうじて 3 万人を切りました。しかし、これで目標達成というわけではありません。自殺対策＝うつ病対策となりがちな問題点はありますが、やはりうつ病や双極性障害の診療の充実が自殺対策の要であることは否定しようがありません。

講演会にご参加の皆さんは、うつ病、双極性障害についてはすでに十分にご存知だと思いますが、今一度、その診断や治療や経過についておさらいをすることから始めたいと思います。またご家族や周囲の方が、うつ状態や躁状態にある方にどのように接したらよいのかについてもあらためて考えてみたいと思います。

各地で自殺予防を志す「ゲートキーパー」の養成が盛んに行われています。彼らへの期待を込めて、その活動に精神医療者として学ぶべき点を探ってみることもしてみたいと思います。

自殺の最も重要な危険因子は自殺未遂歴です。自殺未遂者の適切なケアは精神医療に携わるもの者に課せられた大きな使命であり、自らが「ゴールキーパー」であるとの自覚も求められていると考えています。自殺企図後に、うつ状態が改善することが稀ならずあります。そこに「ゴールキーパー」の判断をも鈍らせる陥穽が潜んでいるようにも思います。その改善ははたして本物なのでしょうか？再企図の危険は高くないのでしょうか？再企図の危険性をどのように見極めたらよいのか？そうした問題について我々のデータをもとに検討を加えてみたいと思います。

そもそもあなた自身が死にたくなってしまったとき、そしてあなたの仲間やご家族から自殺願望を打ち明けられたときにどのようにしたらよいのでしょうか。そんな点についても一緒に考えてみたいと思います。

忘れてはならないのは、ご本人にしても周囲の方にしても、日ごろからセルフケアやうつ予防に努めることではないかと思います。当日は、この点についてもともに考える機会になればと思います。