

自傷行為や自殺未遂への対応のPoint

- 本人がパニックになっている時は、まずは落ち着かせましょう。深呼吸を促すことも効果的です。
(まず、口から息を細く長く吐いて(フー)、そして鼻からゆっくり大きく息を吸って、また口から息を吐く・・・それを繰り返します。静かにかけ声をかけてあげるとよいです。)
- 自殺をしようとしている時には、「心配していること」や「生きることを選んでほしいこと」を伝えましょう。
- 本人が興奮している時には、話し合うことは難しいです。本人が冷静になってから話し合しましょう。
- 本人が落ち着いている時に、「できること」と「できないこと」を伝えておきましょう。
(例えば、「夜9時までは電話で話はできるけれども、家に駆けつけることはできない」等)
- 気持ちを落ち着かせる方法やグッズ等を事前に準備しておきましょう。ただし、アルコールは気持ちがより不安定になったり、依存を高める可能性もあるため注意が必要です。
- 自傷行為が繰り返されると、周囲の人は「死ぬはずはない」と思いがちですが、放っておくと、結果的に自殺に至る可能性もあります。自傷行為や自殺未遂に至った要因を見直すことが大切です。

(参考：札幌市精神保健福祉センター制作・発行「わたしはほっとけない」)

相談窓口 二次元コード

保健センター  いきいき支援センター 

- 大切なご家族が自らを傷つけたことを知り、冷静でいられる方は多くありません。動揺されるのは当然です。ショック、不安、悲しみ、自責、否認、怒り、といった気持ちが生じるのも自然なことです。今このリーフレットを手に行っているあなたも傷ついているのです。自分の気持ちを否定したり、気持ちにふたをしたりする必要はありません。まずはご自身が自分の気持ちを大切にし、認めてあげてください。
- 自らを傷つけてしまう方の気持ちに寄り添うことは再企図防止のために大切なことではありません。しかし、寄り添う立場からするとエネルギーがとても必要になります。そのため、寄り添うことが長く続くと心身に不調が生じることもあります。休息をとる、気分転換をする、信頼できる人や専門機関に相談するなど、ご自身を大切にすることを大切にしてください。
- また、これからご本人をどうやって支えていくのかを考えると、家族の問題だから家族で解決しなくてはと思われる方もいらっしゃるかもしれません。しかし、家族だからこそ程よい距離感で本人に寄り添い続けることが苦しくなってしまうこともあるのです。
- 一人または家族だけで支援しようとせず、専門機関等に相談してください。ご本人が自分を傷つける以外の方法で苦しい状況から抜け出せるように一緒に考え、支えていきましょう。



自らを傷つけてしまった方のご家族・身近な方へ

一人で抱え込まないで
周りの専門機関等に
相談して下さい。



名古屋市





「自らを傷つける人の心理とは？」

自分では解決できない問題が重なると、それに対処することでエネルギーを使い果たしてしまい冷静で合理的な判断が徐々にできなくなってきます。そして、「死にたい」というより、「終わらせてしまいたい」という気持ちに支配されてしまいます。このような心理状態を「心理的視野狭窄」と呼びます。

家族や周囲に迷惑をかけるといったことはよくわかっているのに、本当は誰かに助けてほしいのに、「もう自分は死ぬしかない」と思い込んでいます。自殺とはそのような状況に追い込まれての行為であるということをぜひ理解しておいてください。

「なぜ、自傷を繰り返すのでしょうか？」

理由は様々で、時には本人でさえもわからない場合があります。

- 自分に罰を与えるため
- 頭がぼーっとしたときにすっきりさせるため
- 自分の要求を通すため
- いつものパターンになっている
- なんとなく、など

また自傷行為は、耐えがたい「こころの痛み」を紛らわせたり、葛藤から解放された気持ちにさせるような作用があるため、簡単に止められません。

自傷行為や自殺未遂を繰り返す人の中には、これまで生きてきた中で、自分が大切に扱われてきたという感覚に乏しい人もいます。また、なんらかの精神疾患（うつ病、統合失調症、アルコール依存症等）を抱えている人もいます。この場合、精神症状によって自殺未遂や自傷行為が引き起こされていると考えられるので、主治医のいる方は、主治医の先生とよく相談しましょう。

受診につなげるためのPoint

- 受診を拒否する場合には、自殺しようとした気持ちや辛さにしっかり耳を傾けましょう。
- 頭ごなしに否定せず、本人の困り事に添いながら受診を勧めてみましょう。
- 自分が病気だと自覚できない場合もあります。本人が自覚できるような症状（眠れない・食べられない等）について受診を促してみましょう。
- 相談機関に同行したり、一緒に受診すると抵抗感が和らぐことがあります。
- 本人が拒否する場合は、家族の方だけでも精神科に相談したり、相談機関を利用することをぜひ考えてください。そこで再企図を防ぐための具体的な支援方法を相談してください。
- 本人も相当な心理的痛手を負っています。家族等へ負担をかけたことへの負い目などもあり、これらのことからの逃避する方法として、再度の自殺に向かうことも多いため、注意が必要です。
- うつ状態がひどく、自殺に向かう気力すらない場合もあります。少し状態が良くなり、元気が出てきて本人も「もう大丈夫」と言っているときに、実は危険な時期である場合がありますので、引き続き十分な見守りをして下さい。できれば、少なくとも1年間くらいは注意をする必要があるでしょう。

ウェブサイト **こころの絆創膏**

ひとりで悩まず誰かに相談しませんか。様々な悩みに関する約200の相談窓口情報を検索できます。



悩みごとの相談窓口（令和8年4月現在）

様々なこころの悩み

名称	電話番号(052)
愛知いのちの電話	☎931-4343
こころの健康電話相談	☎483-2215
こころの健康無料相談	☎962-9002
精神保健福祉センターこころば	☎483-2095
各保健センター 精神保健福祉相談	別ページ二次元コード参照

依存症に関する悩み

名称	電話番号(052)
依存症相談窓口	☎483-3022

女性・男性の悩み

名称	電話番号(052)
イーブルなごや相談室	☎321-2760
名古屋市男性相談	☎052-321-1628
名古屋市配偶者暴力相談支援センター	☎351-5388

多重債務・借金・経営の悩み

名称	電話番号(052)
名古屋市消費生活センター	☎222-9671
名古屋商工会議所	☎223-5756
名古屋市経済局中小企業振興課(中小企業振興センター)	☎735-2000

仕事・生活に関する悩み

名称	電話番号(052)
名古屋市 仕事・暮らし自立サポートセンター	名 駅 ☎446-7333
	金 山 ☎684-8131
	大曽根 ☎508-9611

就労・労働の悩み

名称	電話番号(052)
愛知労働局 総合労働相談コーナー	☎972-0266
名古屋市市民相談室 労働相談	☎972-3163
なごやジョブサポートセンター	☎733-2111
なごや若者サポートステーション	☎700-2396

子ども・青少年・子育て世代の悩み

名称	電話番号(052)
なごや妊娠SOS	☎933-0099
名古屋市不育症・不妊症専門電話相談窓口	☎851-4874
中央児童相談所	☎757-6111(代)
西部児童相談所	☎365-3231
東部児童相談所	☎899-4630
ハートフレンドなごや	☎683-8222
名古屋市子ども・若者総合相談センター	☎961-2544
ヤングテレホン	☎764-1611

高齢者・障害者の悩み

名称	電話番号(052)
いきいき支援センター	別ページ二次元コード参照
高齢者虐待相談センター	☎856-9001
障害者虐待相談センター	☎856-3003

犯罪被害の悩み

名称	電話番号(052)
名古屋市犯罪被害者等総合支援窓口	☎972-3042