



コラム ニュース・解説 病気を調べる 病院を調べる 医療相談室 回想サロン くら

おすすめ

【ニュース】バンクシー、医療従事者に感謝する新作…英の病院に看護師人形で遊ぶ少年の絵 (2020年05月08日)

【ニュース】韓国、制限緩和4日で再び集団感染…ナイトクラブで54人 (2020年05月11日)

[PR] 芸能人も成功者続出「1日2回の糖質コントロール」がおすすめ！その理由とは (ピタブリッドジャパン on TREND NEWS)

【ニュース】岐阜県も5項

【ニュース】制限緩和したル
ル繁華街の複数ナイトクラ

[PR] 1日15分YouTubeだけ
(Creajoy on About Time)

ヨミドクターはサイトリニューアルしました 決済方法変更のお知らせ

🏠 ホーム > 医療・健康・介護のコラム > インタビューズ > 「死にたい」に寄り添うには（１）この…

「死にたい」に寄り添うには…松本俊彦氏に聞く

2020年4月20日

インタビューズ

「死にたい」に寄り添うには（１）この人なら分かってくれる…自殺予告の相手は「選ばれている」

ツイート


2

📄 チェック

厚生労働省と警察庁は2019年の自殺者数を2万169人（確定値）と発表し、10年連続で減少したことが分かりました。しかし、1年間で交通事故死者数の6倍を超える人が自ら命を絶つという深刻な状況は変わっておらず、自殺死亡率は先進諸国の中で最も高いのが現状です。そこで、「死にたい」人に周りはどう接すればいいのか、国立精神・神経医療研究センターの松本俊彦・薬物依存研究部長に話を聞きました。（山口博弥 編集委員）

自殺予告の裏にある思い

——「死にたい」という言葉には、どんな気持ちが隠されているのでしょうか。

 「死にたい」に寄り添うには(1) この人 「自分が直面している困難は解決不可能なら分かってくれる...自殺予告の相手は「選ばれている」」 「自分の中では万策尽きた気がしている」、そして、「この苦痛から逃れるための解決策は一つしかない。自分の一切の意識活動を停止させることだ」というのが、「死にたい」ということなんだと思うんですよ。

松本俊彦氏

ただ、それを誰かに告げるということは、「死にたいぐらいつらい」「でも、そのつらさが少しでも和らぐのであれば、本当は生きたい」という気持ちもあるのだと思います。

——松本先生が実施した救命救急センターの調査では、自殺しようと思って過量服薬（睡眠薬などを大量に飲むこと）した人と、自殺とは別の意図から過量服薬した人とでは、前者の方で「自殺の予告」をしていた人が顕著に多い、という結果でした。

10年ほど前に、北里大学の救命救急センターに協力してもらいました。入院して薬が体から抜けて、意識がはっきりしたところで、「今回、薬をまとめて飲みした最初の動機は何だったのか」と聞いてみると、「死にたい」と思って薬を飲んだ人は半分しかいなかったんですね。

それ以外の人たちは、死ぬことまでは考えなかったけど、「つらい気持ちを何とかしたい」とか、「『寝逃げ』したい」とか、「嫌な気持ちを忘れたい」という理由。この人たちの中で、クスリをまとめて飲みする前に、周囲に予告していた人は、一人もいませんでした。おそらく、つらい気持ちを、誰にも頼らず、薬をまとめて飲みすることだけで解決しようと考えていたのでしょう。

一方、「死のう」と思って飲んだ方たちの場合、約4割が死ぬことを事前に予告していました。死にたいと思っている人は、自分がいま直面している困難な問題を解決したいと思っているんだけど、「できない、やっぱり死ぬしかないか」と考える。でも、「死ぬしかないな」と思いながらも、「やっぱり、解決策があるんじゃないかな」と揺れているんです。その中で、4割ぐらいが、うっかり予告しているんだと思うんですよ。で、その予告することの背景には、「誰かが風向きを変えてくれるんじゃないか」という思いがある可能性がありますよね。



[コラム](#) [ニュース・解説](#) [病気を調べる](#) [病院を調べる](#) [医療相談室](#) [回想サロン](#) [くら](#)

[ヨミドクターはサイトリニューアルしました](#) [決済方法変更のお知らせ](#)

[ホーム](#) > [医療・健康・介護のコラム](#) > [インタビューズ](#) > 「死にたい」に寄り添うには（1）この…

「死にたい」に寄り添うには…松本俊彦氏に聞く

2020年4月20日

インタビューズ

「死にたい」に寄り添うには（1）この人なら分かってくれる…自殺予告の相手は「選ばれている」

ツイート

2

 チェック

「この人なら分かってくれる」



——それは、松本先生の臨床経験からですか。何か調査があるのでしょうか。

本当に死にたいと切羽詰まっている人に、アンケート調査なんてできないじゃないですか（笑）。ただ僕自身は、様々な患者さんの話から、さっき言ったように理解していて、患者さんたちに「そういう意味だよな」って確認すると、「そうなんです」って言う人が結構いるんです。

一つは、戦略的な部分もあるんですよ。「死にたい」って言われると、周りの人間は、「なんでそんなこと言うの？ 私がこんなに助けてあげてるのに、まだ死にたいの？」って、いらだつんですよね。「もうそういうこと言わないで」というふうに、「死ぬ」と言うこと自体に制限をかけるんですね。

でも、死にたいって言ってくれるのは、かなりマシなことなんです。もう、その人に何の期待もしてなかったら言わなくなるから。だから、医師や心理士など援助職をやっていて、患者さんやクライアントさんから1回も「死にたい」と言われたことがない人は、たぶん信頼されていない。自殺を考えて追い詰められている人も、死にたいって言うときは、相手を選んで言ってるんですね。「この人なら分かってくれる」って。だから、言ってもらえるのは、ありがたい話だと思った方がいい。で、死にたい死にたい、って言いながらも死ぬ心配がなく、毎週、外来に通院してくる患者さんもいます。もう5年とか10年とか。

一方で、自殺してしまった方たちは、こちらも「なんか変だな」って思ったんだけど、本人も何も言わなくて、診察を終えて、「次の予約来るかな」と思っていたら来なくて、警察から連絡があって、「自殺しました」。

「しまった」って、ものすごく後悔するんですね。だから、ほんとに我々は、悩んでいる人が胸に隠している「死にたい」という気持ちに気づけなかったことによって、「臨床現場で防げない自殺」を作ってるんだらうなあ、と思います。そういう意味では、安心して「死にたい」って言える援助関係とか治療関係、関係性こそが、追い詰められた人を救うんじゃないかなあと、私は思っているんですよ。

急に「死ぬ」と言わなくなったら…

——「死にたい」と言っていた人も、死ぬ直前には言わないことが多いのでしょうか？

それまで言っていた人が急に言わなくなることは、結構あります。自分の自殺を止めようとする人は、自分が楽になる唯一の行動・方法を邪魔しようとしている「敵」なんですよ。だから、秘密の計画が悟られないように、周到に、いつもと変わらないふりをしたり、いつもより元気そうにしたり、そうやって我々をあざむくことがある。

もちろん、我々もそれに気づいて、食い下がったりすることもゼロではないけれども、気づかないまま、「あ、もう大丈夫なのかな」と思って、軽く手を離してしまった時に……といったこともあるんですよ。

だから、その手前で「死にたい」って口に出してくれることが、いかにありがたいか。われわれ医療関係者も、患者さんから「死にたい」って言われると、正直、ドキッとしたり、気が重くなる。それが仕事とは言え、ストレスを感じるわけです。しょっちゅう「死にたい」って言う患者さんには、「もういい加減にしてよ」という気持ちが湧いてきてしまうことがある。で、自分を安心させるために、「死ぬ死ぬって言ってるけど、そういうやつに限って案外、死なないんだよ」と、自分にとって都合のいい理屈を思いついたりす

ることもある。でも、そうじゃないよ、っていうことなんです。(松本俊彦 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所薬物依存研究部長) (続く)

松本 俊彦 (まつもと・としひこ)

国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所薬物依存研究部長

1993年、佐賀医科大学(現・佐賀大医学部)卒。国立横浜病院(現・国立病院機構横浜医療センター)精神科、神奈川県立精神医療センター、横浜市立大学病院精神科、国立精神・神経センター(現 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副センター長などを経て、2015年から現職。17年から国立精神・神経医療研究センター病院薬物依存症センター長を兼務。日本アルコール・アディクション医学会理事、日本精神科救急学会理事。主な著書に『自分を傷つけずにはられない』(講談社)、『薬物依存症』(ちくま新書)、『「助けて」が言えない』(日本評論社)など。

前へ

2 / 2

ツイート

2

 チェック

関連するキーワード・タグ

健康・美容・ダイエット 薬 口・歯 胸・腹 手・足

こころ・神経 厚生労働省