

## 自殺に関する気持ちを ありのままに語ってもらうための質問

1. 最近、あなたは大変困った状態におかれているのではないですか？
2. 困難なでき事が度々やってきて、とても手に負えないと思うことがあるのではないですか？
3. 今、この時点で、何とかやって行けそうだという気持ちがどのくらい残っていますか？
4. いろんなことに直面して、かなり落ち込んでいるのではないですか？
5. 最近、万策尽きてしまいそうだと感じる事が、しばしばありますか？
6. 時に、つらい人生だったなど感じられることもあるのではないですか？

スライド 37

自殺に関する気持ちをありのままに  
語ってもらうための質問

## 自殺を考えていることが明らかになった場合

1. すぐに、相手の話や考えを否定しない  
(話してくれたことを肯定的に評価する)
2. 自殺を考える程、苦しんでいる相手の気持ちを共感的に聴く
3. 悩んでいる内容が明らかになった場合、上司として出来るだけ解決のための援助を行う用意があることを伝える
4. 次に、専門家(産業医、保健師、精神科・心療内科医など)に相談することを勧める(必要なら自分が同行する)
5. 必要ならキーパーソン(家族、友人、親しい先輩・同僚など)に伝え、一緒に専門医を受診することを勧める
6. 上司は一人で対応せず、産業保健スタッフ(いなければ、人事担当者や事業場外資源など)などと相談して、複数の人と協力して対応する

スライド 38

自殺を考えていることが  
明らかになった場合

## 休職・配転により自殺を防げた事例

事例: 48歳 男性 営業(課長)

- X年 7月 本社より派遣された営業指導の専門家による監査の時、支店の全従業員の前で徹底的に追求され、罵倒された。
- X+1年 7月 上記監査の前、急性胃炎とうつ状態で約1ヶ月間入院。その後も外来治療および、保健師、嘱託産業医による定期的面談は続けていた。
- X+2年 7月 上記監査の2、3ヶ月前より課題への取組みで、時間外労働が続き、準備の遅れから、1ヶ月前には不安・不眠傾向が強くなり、アルコール摂取量が増加。監査の10日前より「会社を辞めたい」、「死んだら楽になる」等の訴えがあり、保健師より嘱託の産業医へ連絡があった。面談によって、焦燥していることが判明し、休職と入院治療を勧めたが拒否された。監査の2日前の日曜日に、電話で不眠、焦燥感、強い希死念慮の訴えがあったので、家族一人一人にしないように伝え、翌日、家族同伴して外来受診することを勧めた。

スライド 39

休職・配転により自殺を防げた事例

## 自殺が迫っている場合の対応



スライド 40

自殺が迫っている場合の対応

### 自殺の危険が迫っている場合(1)

1. 自殺を考える程つらい気持ちの対応を真剣に受け止め、即座にその気持ちを否定しない  
(例: バカなことを考えてはいけけない」「少しは家族や周囲の迷惑を考えなさい」などとは言わない)
2. 共感して傾聴し、相手に理解してもらったという気持ちになってもらう(この過程で信頼関係ができる)
3. 次に、悩みの内容を聞く
4. 悩みの解決策として、自殺以外の選択肢は他にないのか、本人と共に考える

スライド 41

自殺の危険が迫っている場合(1)

### 自殺の危険が迫っている場合(2)

5. 自殺以外の選択肢を提示できれば自殺を思いとどまらせることも可能  
(例えば、「休職して休養をとる」「専門家(医師・弁護士)に相談」「うつ病なら治療で治ること」「仕事の事は職場で何とかすること」など)
6. 家族や産業保健スタッフ(いなければ人事担当者)に連絡し、複数の人間で対応する
7. 本人を説得して、誰かがついて専門医療機関を受診させる(普段から情報を整理しておく)
8. その場で受診や入院が出来なかった場合、自殺の危険が去るまで誰か付き添い、本人を一人にしないことが重要である

スライド 42

自殺の危険が迫っている場合(2)

## 自殺が発生した場合の対応



スライド 43

自殺が発生した場合の対応

## 緊急の場合とその後の対応

- 1) 緊急の場合は救命を第一の目標におき、救急車を呼ぶ
- 2) 発見されたときに生命の危険はなく、本人が会話可能な場合は面談後、精神科受診を勧め、家族が事業場の担当者(産業保健スタッフ、上司、人事担当者など)が同行する。本人を一人にしない事が重要である
- 3) 入院して救命し、医師の許可がでたら、産業保健スタッフ(いない場合は上司や人事担当者)が本人、あるいは家族と面談し、職場の事は心配せず、療養に専念するように伝える
- 4) 医師から復職可能の診断が出された段階で、本人と面談し復職の条件(配置転換や職務内容の変更、就業条件など)について話し合う。復職後、しばらくの間は時間外労働は禁止し、回復具合をみながら通常勤務に戻す
- 5) 復職後は、産業保健スタッフによる定期的面談、管理監督者による業務状況、精神健康状態の把握、フォローアップを行う

スライド 44

緊急の場合とその後の対応

## 自殺が既遂された場合－職場内の対応

- 1) 人事担当者、上司(管理監督者)、産業保健スタッフが連絡をとり合い情報の収集を行う
- 2) 人事担当者は同じ課の従業員など強い影響を受けると考えられる従業員を集めて正しい情報を伝え、外部に対して、不正確な情報を流さないことを確認する
- 3) 強い精神的ショックを受けている従業員に対しては、産業保健スタッフや人事担当者が面談し、必要以上に自分を責めないように配慮する。必要なら精神科、心療内科受診やカウンセリングを勧める
- 4) 専門家がいれば、精神的ショックを受けていると考えられる従業員を集めて、集団で話し合いの場(デブリーフィング)を持つ
- 5) 自殺の原因について調査し、再発防止のための対応を行う

スライド 45

自殺が既遂された場合－職場内の対応

## 自殺が既遂された場合一家族への対応

1. 人事担当者、上司、産業保健担当者など複数の人が遺族を訪問し、誠意をもって哀悼の意を表す
2. 葬儀などが一段落したら、事業場として相談に応じることを伝える
3. 遺族の悲しみに共感し、質問、疑問に対しては誠意を持って答え、必要な協力は行う用意があることを伝える
4. 遺族との連絡の窓口は一本化し、いつでも対応できる体制を作る

スライド 46

自殺が既遂された場合一家族への対応

## 自殺予防事例



スライド 47

自殺予防事例

## 職場の連携により自殺を予防できた事例

30歳代 男性 システムエンジニア(支社勤務)

- X年 4月 主任に昇進し、プロジェクトを任された
- 9月 本社での会議に出席していないので、上司が連絡をとると、仕事の悩みで眠れないこと、自殺をほのめかす言葉が出てきたため、本社の人事課へ連絡して、担当者と保健師がホテルへ直行した。面談の上、担当者が付き添って実家に帰ることになった。
- 12月 うつ病として3ヶ月の精神科治療のあと、復職し、本人の回復状況をみながら通常勤務に戻った。

スライド 48

職場の連携により  
自殺を予防できた事例

### 昇進後、過大な責任の発生により自殺した課長

事例: 44歳 男性 製造業(プラント建設) 課長

- X年 9月 約6億円の化学プラントの受注に成功し、責任者となった。施工主側から出された厳しい条件(従来の10倍の純度と安いコスト)をクリアするために、連日連夜、設計と実験に没頭し、時間外労働は月に120時間を超えた。
- X+1年 1月 条件はクリアできたが、コスト面では難題があり、下請会社との交渉もうまくゆかなかった。周囲からみても、憔悴した様子がうかがわれるようになった。部長は本人と十分な話し合いをせずに、このプロジェクトから本人をはずし、別の部署に異動させることにした。
- 2月 もとの部署の課員と送別会を行った2日後に、親への遺書を残して失踪した。

### スライド 49

昇進後、過大な責任の発生により自殺した課長

### 事例研究について

### スライド 50

事例研究について

### 自殺既遂者、未遂者の年齢分布

年齢	20代	30代	40代	50代	合計
既遂者	8(1)*	10(1)	6	9(1)	33(3)
未遂者	2(1)	4	6(3)	0	12(4)
合計	10(2)	14(1)	12(3)	9(1)	45(7)

\*( )内は女性

### スライド 51

自殺既遂者、未遂者の年齢分布

## 自殺者の職業

職種	既遂者	未遂者
一般技能職	10	2
専門技術職	10(1)	2
公務員(国家・地方)	4(1)*	0
プログラマー等	2	1
金融業従事者	4	1(1)
コック	2	0
事務職	0	3(2)
サービス・販売	1	2(1)
運輸業従事者	0	1
マスコミ関係	1(1)	0
合計	33(3)	12(4)

\*( )内は女性

スライド 52

自殺者の職業

## 臨床診断名

	既遂者	未遂者
うつ病	22(14)*	10(9)
適応障害	4	0
統合失調症	2(1)*	0
重度ストレス障害	3	0
不安障害	0	1
かい離性障害	0	1
不明	2	0
合計	33(15)	12(9)

\*( )内は治療中

スライド 53

臨床診断名

## 職場における心理的負荷

既遂者	未遂者	心理的負荷の内容
15	6	仕事の量・質の変化
7	0	役割・地位の変化
4	1	仕事の失敗・過重な責任
1	2	対人関係のトラブル
6	3	特になし(通常業務)

スライド 54

職場における心理的負荷

## 心理的負荷の程度 (精神障害の労災認定基準より)

	職場における心理的負荷			職場以外の心理的負荷		
	I(軽)	II(中)	III(強)	I(軽)	II(中)	III(強)
既遂者	5(1)*	21	7(2)	3(2)	0(1)	1
未遂者	4(1)	6(2)	2(1)	4	6(3)	2(1)
合計	9(2)	27(2)	9(3)	7(2)	6(4)	3(1)

\*( )内は女性

スライド 55

心理的負荷の過程

(精神障害の労災認定基準より)

## 自殺のサイン

自殺のサイン	既遂者	未遂者
特異的サイン (遺書、服薬など)	6	6
非特異的サイン (うつ状態など)	20	7
職場・家庭で気づかず	7	4*

\*自殺企図直前まで気づかず

スライド 56

自殺のサイン

## 事例研究のまとめ

1. うつ病は重要なリスクファクターである。
2. 職場における強い心理的負荷もリスクファクターになるが、中等度の心理的負荷でも、うつ病・自殺は発生する。
3. 自殺の特異的サインは気づかれにくい場合が多い。
4. 従って、日常からのメンタルヘルス対策が必要。

スライド 57

事例研究のまとめ

うつ病と自殺予防のための標語  
「うけとめようきもち！」

- う ーうつ病の予防
- け ー「傾聴」しよう
- と ーとにかく「否定」しない
- め ーめざすは信頼関係
- よ ーよく観察
- う ー失うな希望！
- き ー危機管理は日常の活動から
- も ーもしもの時の準備は怠らず
- ち ーちからは専門家に借りよう

スライド 58

うつ病と自殺予防のための標語  
「うけとめようきもち！」



## 職場のメンタルヘルス、自殺予防に関する調査表

記入日 平成\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日，職位\_\_\_\_\_

年齢\_\_\_\_歳，性別（男・女），氏名\_\_\_\_\_

以下の文章は職場のメンタルヘルスや自殺予防について説明したものです。これらは、日本の現状や一般的に望ましいと考えられていることに、どのくらい当てはまると思われますか。右側の選択肢のうち、最も近いと思われるもの一つだけ○をつけて下さい。

職場のメンタルヘルス一般について	そうだ	まあ そうだ	やや 違う	違う
1. 職場における心の不健康状態は、仕事内容や職位・責任の変化などがきっかけになることが多い。	.....1.....	.....2.....	.....3.....	.....4
2. うつ病は、特定の性格や素質のある人に起こり、一般人には起こることはない。	.....1.....	.....2.....	.....3.....	.....4
3. うつ病の原因は何であれ、薬を飲めば治るので、職場調整は必要ではない。	.....1.....	.....2.....	.....3.....	.....4
4. 厚生労働省の調査によれば、職業生活において「強い不安・悩み・ストレス」を感じている労働者の割合は、増えつつあり、6割を超えている。	.....1.....	.....2.....	.....3.....	.....4
5. 管理監督者は部下の就業状況や健康状態を把握し、問題がある時は必要なアドバイスや具体的対応をとる必要がある。	.....1.....	.....2.....	.....3.....	.....4
6. 上司によるサポートは、部下の精神健康状態を改善し、うつ病やストレス病の発生を減らすことが知られている。	.....1.....	.....2.....	.....3.....	.....4
7. 職場のコミュニケーションがよいことは、従業員のメンタルヘルスにもよい影響を及ぼす。	.....1.....	.....2.....	.....3.....	.....4
8. 職場におけるうつ病、うつ状態の早期発見、早期対策は病気が慢性化することを防ぎ、自殺予防にもつながる。	.....1.....	.....2.....	.....3.....	.....4
9. 精神的失調による部下の行動・態度の変化に気づくためには日頃から、部下の性格・行動などを把握しておくことが大切である。	.....1.....	.....2.....	.....3.....	.....4
10. 部下や同僚の表情、態度の変化に気づいたら、声かけして、話を聴くことが大切である。	.....1.....	.....2.....	.....3.....	.....4
11. 自分自身が病気にならないためには、まず自分のストレスや疲労状態へ気付くことが大切である。	.....1.....	.....2.....	.....3.....	.....4
12. 部下から、「悩み」についての相談を受けたらアドバイスする前に、相手の立場にたって（共感的に）話を聴くことが大切である。	.....1.....	.....2.....	.....3.....	.....4

自殺に関する一般事項、予防対策について	そうだ	まあ そうだ	やや 違う	違う
1. 自殺者の多くは、自殺直前にはうつ病の状態であると言われている。	1	2	3	4
2. 自殺者の多くは、精神科の専門医による治療を受けていない。	1	2	3	4
3. 日本における自殺者数は不況になると増える傾向になる。	1	2	3	4
4. 日本における自殺者総数は平成14年度まで、5年連続して3万人を超えている。	1	2	3	4
5. 自殺をほのめかす人や自殺未遂者は、その後、再び自殺を企図する可能性は少ない。	1	2	3	4
6. 職場や家庭で困難な問題や大きな悩みをかかえている人は、自殺率が高い。	1	2	3	4
7. 自分が所属している事業場は自殺予防を念頭においたメンタルヘルス活動を行っている。	1	2	3	4
8. 自殺に関する相談を受けたら、プライバシーの問題があるので、一人で対応する方がよい。	1	2	3	4
9. 自殺をうち明けられたら、すぐにそのような考えを否定し、周囲の人のことを考えるように説得する。	1	2	3	4
10. 自殺をうち明けられたら、まず、本人の自殺したい程つらい気持ちを聴く。	1	2	3	4
11. 自殺が迫った人への対応は、できるだけ一人ではなく、複数の関係者で対応した方がよい。	1	2	3	4
12. 自殺予防のために、緊急時の対応方法や連絡先などを書いたマニュアルを、職場の人事課や健康管理室に備えたり、パソコンで直ぐに引き出せるようにしたりしている。	1	2	3	4
13. 自殺予防のためには、職場全体で対応するより自殺専門の担当者を決めて、任せた方が効果的である。	1	2	3	4
14. 不幸にして自殺が発生した場合、従業員の精神的動揺を防ぐために、関係者だけで対応し秘密にしておいた方がよい。	1	2	3	4
15. 不幸にして自殺が発生した場合、関係者に対しては、話し合いの機会を作り、精神的動揺を防ぎ、二次的な問題の発生を防ぐ。	1	2	3	4
15. 一般の人に比べて、自殺の頻度が <u>高くない人</u> を次の中から選んで番号に○をつけて下さい。				
(1)自殺未遂経験者	(2)うつ病の初期や治りかけの時期にある人	(3)専業主婦		
(4)アルコール依存症	(5)経済的あるいは生活上の困難な問題を持った人	(6)大学生		
(7)過重労働により疲労が蓄積した人	(8)自殺をほのめかす人	(9)周囲から孤立した人		
(10)中高年男性労働者	(11)女性労働者	(12)重大な事件に巻き込まれた人		