

**Q1**

学生から自殺をほのめかす電話や電子メールなどを受け取ったとき、またいつもと違う様子が感じられて気になったとき、どのようにかかわればよいでしょうか。

**A1**

突然「死にたい」というような**自殺**念慮を打ち明けられたときは、誰しも狼狽したり不安に駆られたりしますが、打ち明ける大多数の人は、意識的・無意識的に、聴いてもらえる、あるいは聴いてもらいたい人を選んでいられると言われます。それだけに、十分時間をとって真剣に耳を傾けて聴くことが、問題解決の最初の糸口になり、自殺予防の第一歩となります。当たりさわりのない励ましは禁物です。話をそらさないで、きちんと向き合う姿勢が大事です。たとえ最初は黙っていても、沈黙でしか表せないほどの苦しい思いが少しでも受け止められれば、徐々に落ち着きを取り戻して、今の状況を話せるようになっていきます。とくに電話の場合は、現在どういう状況にあって、どこから発信しているのか、すでに何らかの行動を起こしているのか否かを見極めることが大事です。

### ①すでに行動を起こしている場合

本人の行動を制止し、応急処置を指示してください（一歩下がりがなさい、止血をしなさいなど）。また、必要に応じて家族や友人への連絡、救急搬送や警察の保護を依頼するなど、危機対応が必要です。その場合、動転して一人では適切な判断ができないこともあるので、学生部や学生相談室に別の回線から電話する、または医務室に連絡して看護師の指示を仰ぐなど、ためらわず協力を求めてください。

### ②緊急度が高くないと判断される場合

学生自身が少し落ち着いてやり取りできるようになれば、いつから自殺を考えるようになったのか、何かきっかけがあったのかなど、聴ける範囲で確認し、本人の生きづらさを受けとめ、それを伝えることが大事です。希死念慮は、心理的に大きな負荷がかかっている悩みとして抱えられないとき、あるいは何らかの身体疾患や精神疾患がある場合に生じやすいと言えます。「死ぬこと」以外の選択肢や、本人の中にある「生きたい」気持ちにたどりつけるまで、長い時間を要することもあります。いったん落ち着いた様子が確認できたら、次に会う約束や、連絡を取る約束をしてみてください。その場合も、継続して一人で相談を受けるのは大変なエネルギーがいるので、本人の気持ちを尊重しつつも、できるだけカウンセラーや医師を紹介し、連携しながら支えることが必要です。

また、自殺のサインは態度に現れる場合もあります。これまで関心のあったことに興味を失う、身なりに構わなくなる、突然不安定になって沈み込む、攻撃的になるなどです。逆に、急に明るくなる、澄み切ったような落ち着いた態度で身辺整理をするなど、これまでと違う様子が見られた場合も要注意です。学生の様子が気になったときは、さりげなく、少しゆっくりと話し合う機会を持っていただければ、突発的な行動化が防げるかもしれません。

### ③判断が難しい場合

最近はこのような**SOS**が、電話よりも電子メール（ときには**LINE**メッセージなど）で送られることが多いと思います。発信と受信にタイムラグが生じ、また文字だけでは緊急性を判断することが困難ですが、気がかりを小さく見積もらないで、メッセージに気づいたその時にできる誠実な対応（すぐに返信する、会える日時を連絡するなど）をしてください。

希死念慮や自殺企図をほのめかすメッセージは、ゼミやクラブの友人宛に送られ、周囲の学生が密かに抱え込んで悩んでいる場合もあります。青年期は、「大人の手を借りず、自分たちで何とか解決したい」と思う年代でもあり、相談を受けた学生が心身の調子を崩し、学業に支障をきたす場合もあります。そのような学生の状況に気づいたときには、どのように対応するのがよいかをカウンセラー（学生相談室）に相談に行くよう、勧めてみてください。