

【12月の相談レポート】

12月は「自殺」と「リストカット」

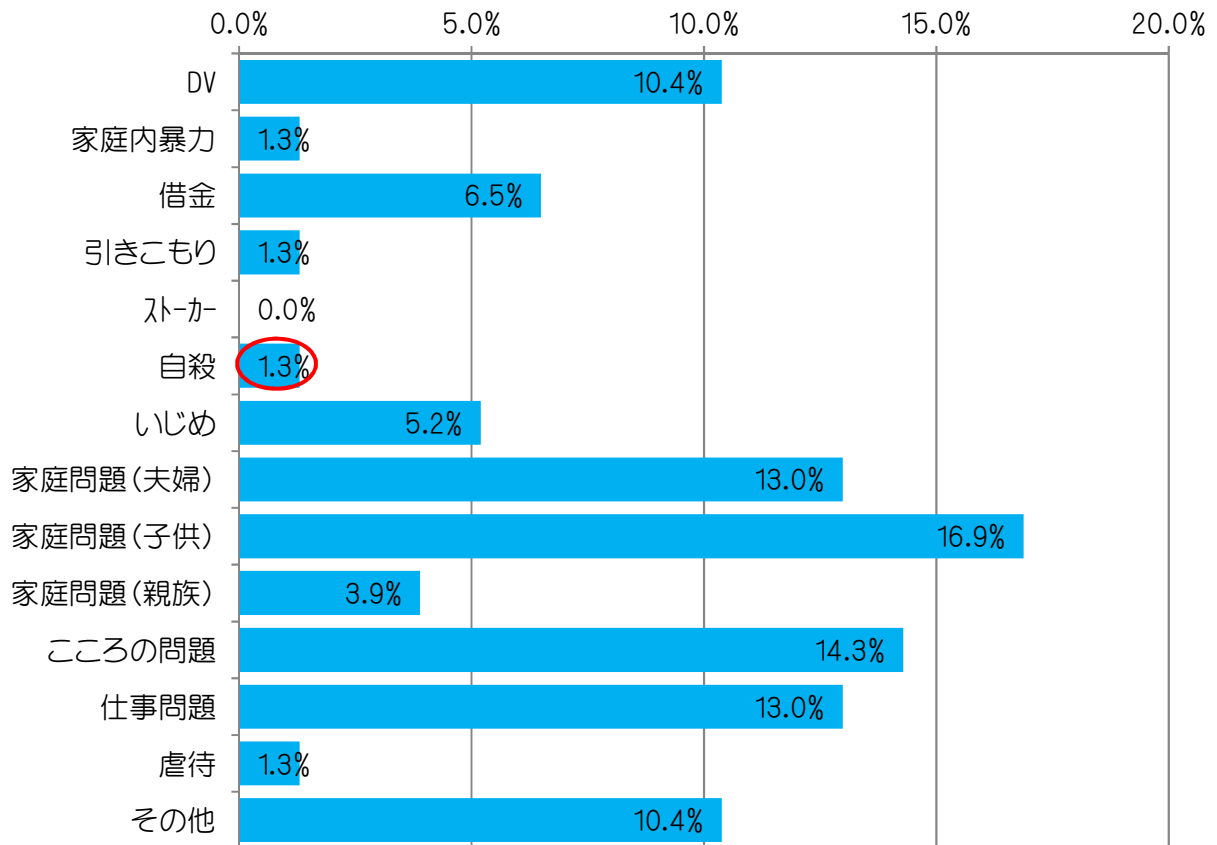


図1. 12月に寄せられた相談案件割合

駆け込み寺の相談案件の中で「自殺」の割合は毎月それほど多くありません。第一声が「自殺したい」「自殺します」であっても、実際の悩みは別にある場合がほとんどだからです。自殺したいと思う理由は「人間関係が悪くなった」「借金が返せない」「生きているのがつらい」「仕事が見つからない」「寂しい」等々さまざまですが、「死ぬしかないですよ」と簡単に口にする人が案外多いのです。そのような場合、相談員が悩みをお聞きして一緒に解決策を考えているうちに「死ぬ」という言葉は聞かれなくなります。

自殺と似て非なるものに「リストカット」という自傷行為があります。これは自己の存在確認のようなもので「死にたくない」人がする場合があります。心の安定（本当の安定ではないのですが）のためにする人もいれば、周囲（多くは親や恋人）の注目を自分に向ける為にする人もいます。リストカットで心の安定（繰り返しますが、本当の安定ではありません）や周囲の注目を得ることができた人は、再びその快感を求めてリストカットを繰り返します。自傷行為はエスカレートします。「死にたくない」はずだったのに、エスカレートしたリストカットは、その命を奪う場合があります。リストカットを含む自傷行為の衝動にかられたら、まず駆け込み寺に電話をかけてみてください。もちろん、カウンセリングやメンタルクリニックでもかまいません。とにかく誰かに相談してください。「うっかり死んでしまった」なんていう人生の終わり方はいやですよ。

悩み事や困り事があったら公益社団法人日本駆け込み寺へ。ご相談は、以下の電話番号からどうぞ。

◆新宿歌舞伎町駆け込み寺：03-5291-5720

◆仙台国分町駆け込み寺：022-395-7740