

2025.9.7

心に傘を。

～悩んでいる人の思いを聴くということ～

認定NPO法人
国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター
理事長 北條 達人

国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター

悩んでいる人や苦しんでいる人の
気持ちによりそう活動
どなたでも電話で相談ができます



心に傘を。

たとえ雨がやまなくても、
誰か傘を差し出してくれる人がいれば
人は生きていくことができるのでは
ないか。

学校や駅のホームにポスターを掲示



心に傘を。

心に悲しみの雨が降り続いて、
つらくて苦しいときはお電話ください。

☎06-6260-4343

● 国際ビフレンダース大阪自殺防止センター（金曜13時～日曜22時）
チャットでも相談ができます。「ビフレンダースチャット」（水曜20時～24時）

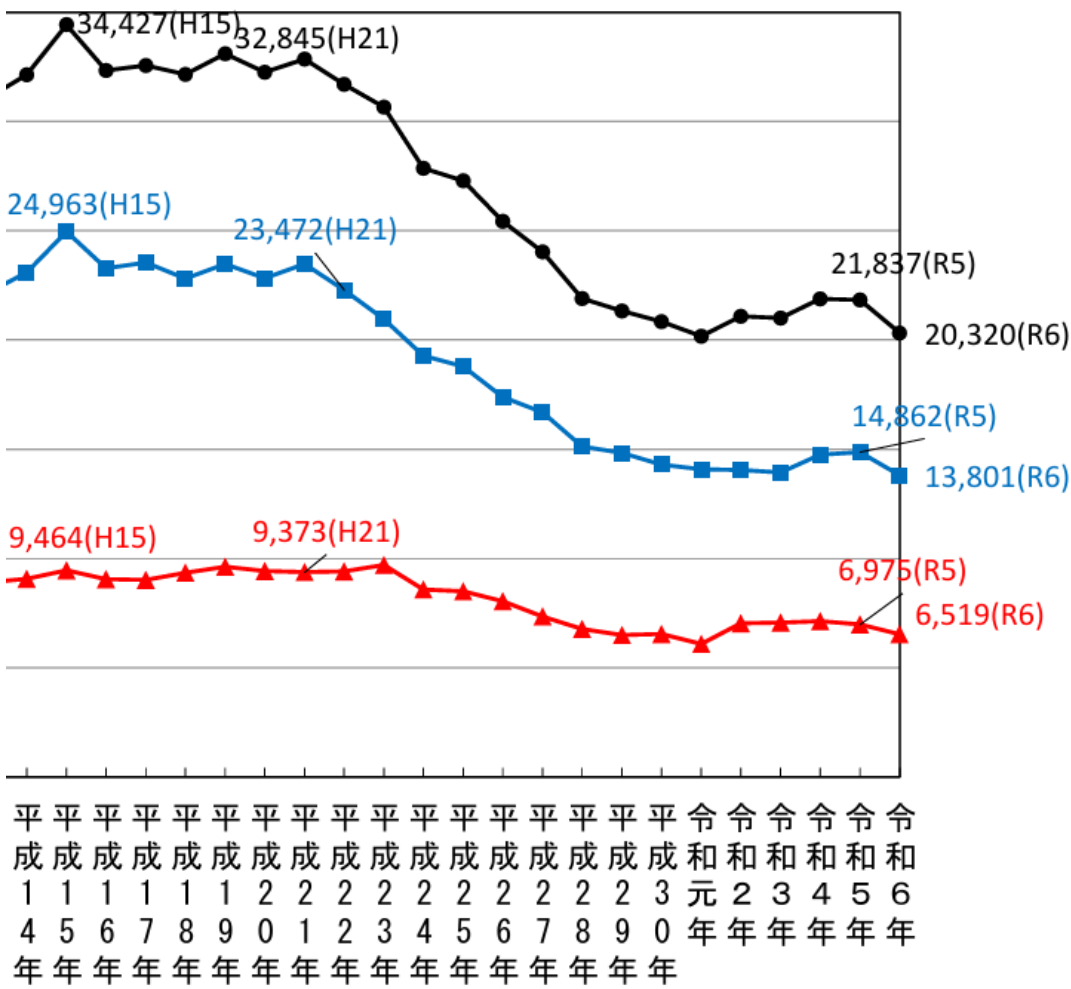
後援：大阪府・大阪市・大阪府教育委員会・大阪市教育委員会
※このポスターは、令和4年度大阪府共同募金分配金を受けて作成したものです。府民（寄附者）のみなさまに感謝いたします。

■企画制作：国際ビフレンダース大阪自殺防止センター（公益財団法人）

日本の自殺の現状

2024年の自殺者数（確定値）は**2万320人**で、前年から1517人減少し、統計をとり始めた1978年以降で2番目に少なかった。一方で、小中高生は前年比16人増の**529人**で、統計のある80年以降で**過去最多**となった。厚生労働省が28日、発表した。

小中高生の内訳は、小学生15人、中学生163人、高校生351人。前年から男性は20人減り、女性が36人増えた。特に中学生の女性が19人（約24%）、高校生の女性が19人（約11%）増えた。月別でみると、9月が最も多い59人だった。



読売新聞 2025. 3. 28

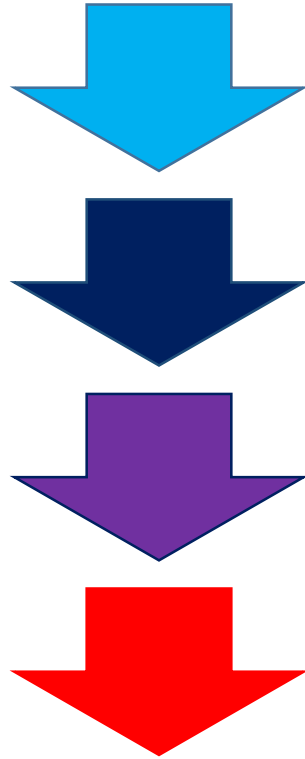
自殺の特徴

- ①健康問題、経済問題などさまざまな問題を同時に4つ以上抱え込んで死に追いつめられる傾向がある。
- ②自殺のサインは分かりにくい。

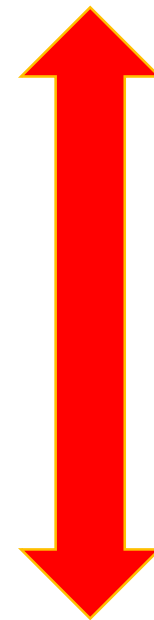
早期に発見が難しく深刻化してしまう

「じさつ」のさまざまな感情

- 希死念慮【きしねんりょ】
- 自殺念慮【じさつねんりょ】
- 自殺願望【じさつがんぼう】
- 自殺企図【じさつきと】
- 自殺未遂【じさつみすい】
- 自殺既遂【じさつきすい】



自殺の危険度



激しい感情の波

自傷行為【じしょうこうい】

自殺を考える人は？

- ①死を望んでいるのではなく、生きることが辛い。
- ②現実が苦しすぎる。死んだ方が楽。
- ③苦しい状態で生きていても仕方がない。
- ④もっと良く生きたいのに、現実はそうではない。
- ⑤生きている意味がない。
- ⑥死んでも構わない。

積極的に死を考えるのではないことが多い

遺族の苦しみ

- ・大きな喪失感、自責の念、後悔の念
- ・周囲の目、偏見に対する不安感
- ・身内同士での感情の衝突
- ・法的な問題（賃貸物件の心理的瑕疵等）
- ・葬儀で起こる問題

偏見にさらされる中

誰にも話せず抱え込んでしまう



社会に何ができるのか？

孤立を防ぐことが自殺防止のカギとなる。

社会資源へのつながりが自殺防止の主流となっている現在。

では、社会資源につなげば本当に自殺は防げるのか？

具体的な支援に加えて、**心を支える存在**が必要である。



求められるのは 友のような存在

上下の関係ではなく、
横並びの近い存在に胸のうちを
打ち明けてくれる。
専門家よりも友人が相談相手に
選ばれやすい。



自殺はいけないことなのか？

be+friend-ing

友だちになる、そばにいる

防止する ≠ 共にある

声をかけ耳を傾ける

言葉にならない想いを
じっくり時間をかけて言葉にしていく。

どんな言葉をかけるかよりも
どんな姿勢で向き合い続けるか
心配のまなざしこそが
孤独を和らげる



語りの中で気づく 誰かの人生物語 そして自分自身の物語



物語的な視点で
「死にたい」
を受け止める

象徴的な「死」

あるいは象徴的に「生まれ変わりたい」

再び人生と向き合うための 「きっかけ」 物語の喪失から再生へ



**「死にたい」という気持ちすらも
自然な感情である**

心によりそうとは
「語り」を受け止めること

**「ありのまま」を語れる場所
「ありのまま」でいられる場所が
社会に求められている**