



## 「死にたい…」と打ち明けられたら

### 心身共に変化が大きな季節に



早春のこの時期、陽ざしが強くあたたかくなってきたかと思えば、雨や雪がふり寒くなったり、また春一番や春の嵐で強い雨風が吹き荒れることもあります。

そして、気温差も気圧差も大きく、天気・天候の変化が大きな時期でもあります。草木は芽ぶき、花開き、散って、緑は生い茂りと、いのちが目に見えて動き始めていきます。花粉症に悩まされる人も多くなりますが、この時期は体調管理が難しくなることもできます。

さらに、3月は年度末や卒業という締めくくりの特別な時期でもあり、異動・退職・卒業など公私共に別れが重なるときともなります。このため、心も揺れ動きやすく、精神的にも不安定になりやすい時期でもあります。

このことは、自殺者数にも現れており、**3月が月別の自殺者数では最も多くあります。このためもあり、我が国では3月を「自殺対策強化月間」としています。**

### 悩み苦しきは、無くなるか？

若者からストレートな質問を受けることがあります。例えば、ある若者は自らが心の病を患い治療中のためもあり、この社会から悩み、人知れず苦しむことを無くしたいという強い願いを持っていました。そして、そのためにはどうしたらいいかと真剣に考えていました。

質問：「**悩み**をなくすためには  
どうしたらいいと思いますか？」

若者にそう聞かれ、筆者は「悩み苦しきはなくならないと思う。これまで(の歴史で)、悩みや苦しみがゼロになったことはないから」などと答えました。そのため、「悩み苦しむことができるようになるのがいい。また、自分で悩み苦しんでもうまいかないとき、あるいは誰かに相談したいときに、信頼できる誰かに相談できるようにする」といったことを答えました。

悩み苦しきはネガティブな感情であり、とても嫌な

ものであり、つらいこと。ただ、それは悪いことではない、悩み苦しむを持っていることは全く恥ずかしいことでもない。それに、悩み苦しむのは自分が弱いということでもないし、ダメな人間だからということでもない。逆に、**しっかりと悩み苦しむことができたり、必要なときに誰かに相談したりすることにより、それを乗り越えていこうとすることで、人は強くなったり成長していくことができるものと考えています。**

### 「死にたい…」と打ち明けられたら

しっかりと生きていこうとして、悩み苦しむことはつらいことでもあり、ときとして、「疲れた、もうこれ以上やっけていけない、つらすぎる」などと思うことがあるかもしれません。心身ともに限界までくると、いつもの正常な考えや言動が難しくなり、何かのきっかけで「死にたい」などと思ったり、衝動的・破滅的な言動に向かってしまうことがあるかもしれません。

それでは、もし誰かから「死にたい」と打ち明けられたとしたら、どうしたらよいのでしょうか。そのようなときには、やはり「優しい」対応ができるとういことと思います。**その人の話に親身に耳を傾け、頑張りをねぎらったり、その人の価値を認めたりして、存在そのものを大きく広く肯定**していけるとよいでしょう。

逆に、ここで避けたいのは、話をしっかりと聞きもせず、「みんなそれぞれ大変なのよ」「バカげたことを言うな」などと、その人の話を軽んじたり、頭ごなしに否定することです。それでは、「死にたい」気持ちをますます募らせていってしまいます。また、「死ぬ気になればなんでもできる」などと良識ぶった対応をすることも、そこでは何の役にも立ちませんし、有害です。

親身に耳を傾けることは最も大事なことです。それでも全てが解決するわけではなく、自分だけで対応しきれものではないことも多いでしょう。そういった場合には、さらに**信頼できる人が、メンタルヘルスの専門家に相談**してみましよう。精神科医、心理カウンセラーはもちろん、企業であれば健康管理スタッフ、学校であれば養護教諭やスクールカウンセラーでもよいでしょう。