

京浜保健便り

Vol.96

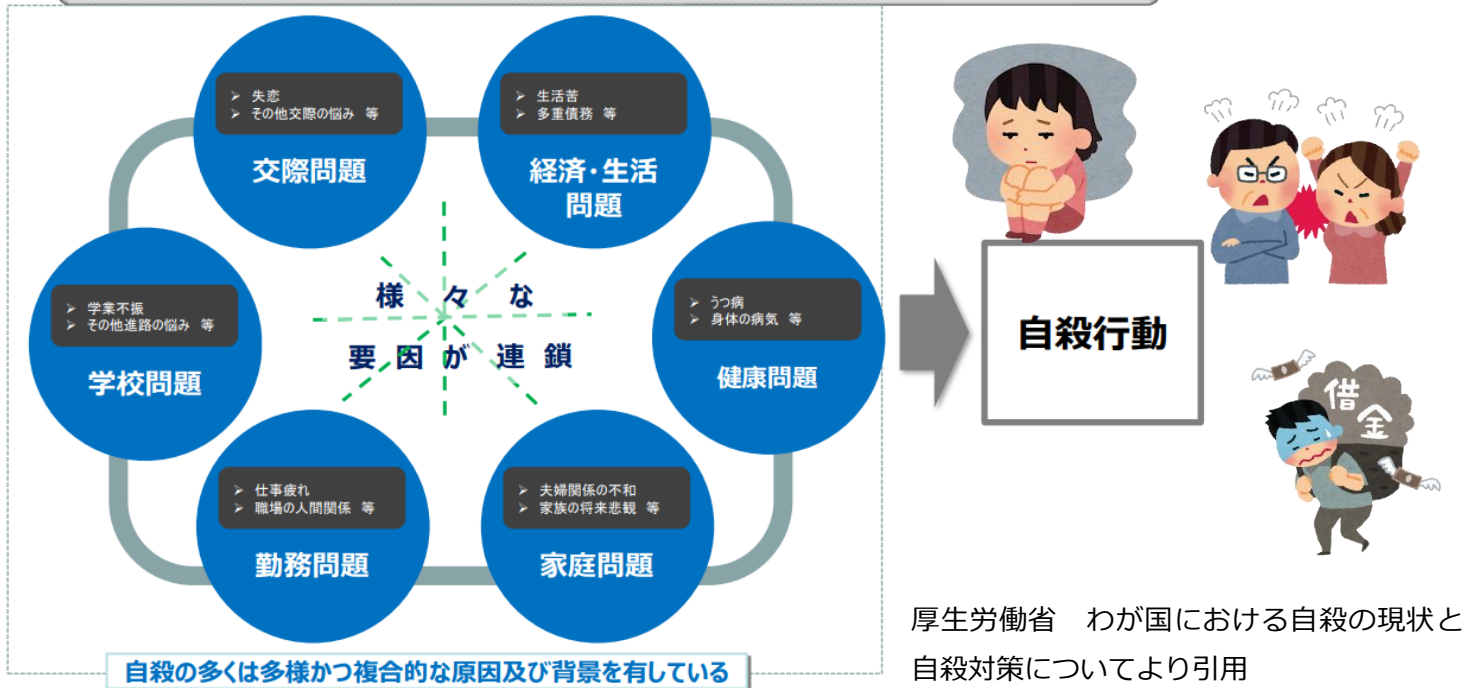
自殺対策の今 ~中編~

2026.07

本稿では自殺の原因、背景の詳細を見ていきます。

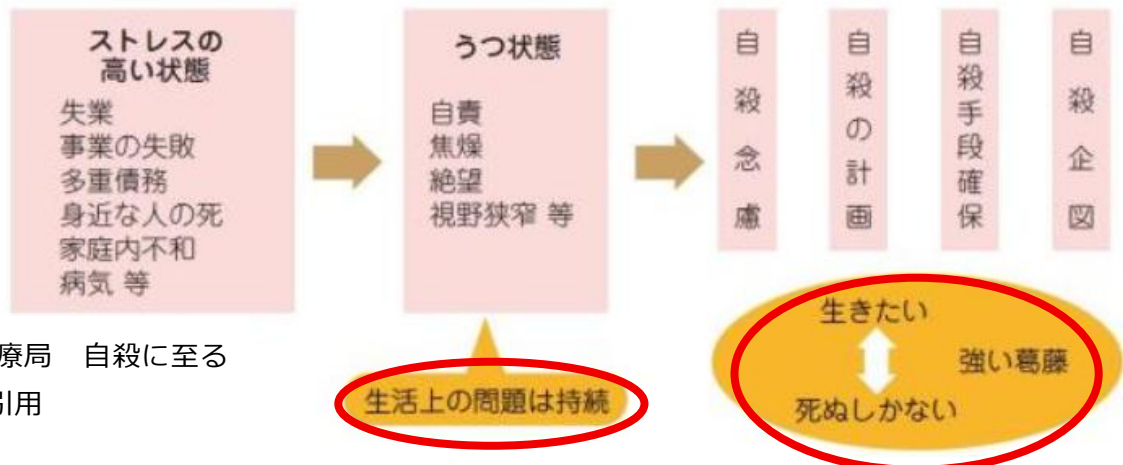
1 自殺の原因、背景についての詳細

➤ 自殺の多くは多様かつ複合的な原因及び背景を有しており、様々な要因が連鎖する中で起きている。
(「経済・生活問題」や「家庭問題」等、他の問題が深刻化する中で、これらと連鎖して、うつ病等の「健康問題」が生ずる等)



自殺はほとんどの場合突発的に起きるわけではありません。

要因、背景としてうつ病や複合的な要因があり、**生と死の強い葛藤が持続し、やがて自殺企図が生じます。**



このプロセスから脱出するためには、**周囲のサポート**が何よりも重要です。ハイリスク状態を早期に発見し、環境改善などサポートすることで自殺を予防できる可能性があります。



2 うつ病の特徴

うつ状態は気分の落ち込みや意欲低下が一時的に表れる状態です。

次のうち5つ以上（1か2を含む）が2週間以上続いていたら、うつ病の可能性がります。専門家に相談や受診をしましょう。

1. 悲しく憂うつな気分が一日中続く
2. これまで好きだったことに興味がわかない、何をしても楽しくない
3. 食欲が減る、あるいは増す
4. 眠れない、あるいは寝すぎる
5. イライラする、怒りっぽくなる
6. 疲れやすく、何もやる気になれない
7. 自分に価値がないように思える
8. 集中力がなくなる、物事が決断できない
9. 死にたい、消えてしまいたい、いなければよかったと思う



特に、思春期のうつ病の症状は始めのうち、こころの不調ではなく**体の不調や行動の問題として現れる傾向が強い**といわれます。食欲や睡眠に現れるだけでなく、体がだるい、生気がない、頭痛・めまい・吐き気といった体の症状、ひきこもりやリストカット、暴力や攻撃的な行動などとして表現されることもあります。

次回は希死念慮のある方への支援方法についてご紹介いたします。

<参考・引用文献> 2026年4月参照

厚生労働省 [こころもメンテしよう うつ病 | こころの病気について知る | ストレスとこころ | こころもメンテしよう ~若者を支えるメンタルヘルスサイト~ | 厚生労働省](#)

東京都保健局 [自殺対策の基礎知識 | 東京都における自殺総合対策（トップページ） | 東京都保健医療局](#)



一般財団法人

京浜保健衛生協会

FOR HEALTHY LIFE

この記事は、神奈川県川崎市高津区にある健診機関「京浜保健衛生協会」が執筆・監修しています。人間ドック/巡回健診/女性のための健診/がん検診など、健診でお悩みの際はお気軽にご相談ください。



一般財団法人 京浜保健衛生協会