

4 自殺の危険因子と防御因子（自殺を防ぐ因子）

自殺の危険因子と防御因子を確認することは、自殺の危険を判断するのに役立ちます。

<危険因子（自殺につながりやすい因子）>

- 過去の自殺企図・自傷歴
- 喪失体験
身近な者との死別体験など
- 苦痛な体験
いじめ、家庭問題など
- 職業問題・経済問題・生活問題
失業、リストラ、多重債務、生活苦、生活への困難感、不安定な日常生活、生活上のストレスなど
- 精神疾患・身体疾患の罹患およびそれらに対する悩み
うつ病など精神疾患や、身体疾患での病苦など
- ソーシャルサポートの欠如
支援者がいない、社会制度が活用できないなど
- 自殺企図手段への容易なアクセス
危険な手段を手に入れている、危険な行動に及びやすい環境があるなど
- 自殺につながりやすい心理状態
自殺念慮、絶望感、衝動性、孤立感 悲嘆、諦め、不信感など
(参照：自殺を考えている人の心理)
- 望ましくない対処行動
飲酒で紛らわす、薬物を乱用するなど
- 危険行動
道路に飛び出す、飛び降りようとする、自暴自棄な行動をとるなど
- その他
自殺の家族歴、本人・家族・周囲から確認される危険性など

< 防御因子（自殺を防ぐ因子） >

- **心身の健康**
心身ともに健康であること
- **安定した社会生活**
良好な家族・対人関係、充実した生活、経済状況、地域のつながりなど
- **支援の存在**
本人を支援してくれる人がいたり、支援組織があること
- **利用可能な社会制度**
社会制度や法律的対応など本人が利用できる制度があること
- **医療や福祉などのサービス**
医療や福祉のサービスを利用していること
- **適切な対処行動**
信頼できる人に相談するなど
- **周囲の理解**
本人を理解する人がいる、偏見をもって扱われないなど
- **その他**
本人・家族・周囲が頼りにしているもの、本人の支えになるようなものがあるなど

