



2024.09.11

# オンライン講座

精神医学（各論）\_9\_自傷・自死\_1



もりさわメンタルクリニック

私がいかにしてこの仕事をスタートさせたか、そしてどのようにしてこの理論を築いたかについて述べたいと思います。私は非常に人とは違う、独自の道を通ってここに至ったのです。1971年に私は自殺を決意しました。これを述べることは、みなさんをやる気にさせるために企画された本書の序にしては妙なものかもしれませんが、私にとってはこれがすべての始まりだったのです。私は当時、とても落ち込んで孤独でした。過去の不幸が続くこと以外、未来には何の可能性もなかったのです。私は自分を「詩人」と思っていて、もちろん、生活のために働きたいとは思いませんでした。私は社会や知人たちの偽善に幻滅を感じていました。あたかもすべてが人目にさらされていて、この世の苦しみや他人との接触から自分を守るものがないように感じていたのです。長く悲惨な時が流れ、私はついに自殺を決意したのです。

当時、私はヒッピーで、別れを告げた友人のなかには、私のその決意を心底理解してくれた人はほとんどいませんでした。彼らとは生まれ変わって別の人生、別の時間の中で会うはずだったのです。しかし、残念なことに、この世ではうまくいきませんでした。

しかしながら、友人の一人が私の自殺の計画を聞き、とても動揺しました。私は彼女に、どうしても人とうまくやれないし、生計を立てることもできなくて、悩んでいると話しました。すると、彼女は、自分には未婚の叔母が何人かいて、彼女らは死んだらネブラスカの農地を残すことになっていると言いました。そして彼女は、もし私が自殺しないと約束するならば、ただで彼女の土地にある一つの農地でこれからの人生を過ごせると、私に約束しました。さて私には、そのことは一つの可能性のように思われました。「あなたの叔母さんたちは何歳なのですか」と尋ねました。彼女らが60代であると聞いて、私は自殺しないことに同意しました。私は自分がとても若かったので、60代の人ならきっとすぐ逝くだろうと思ったのです。

それから、私は生きがいのある未来を持ちました。そして、人生をいかに生きるか、同時にいかに悲惨さを軽減するかを見つけることに挑戦しました。私は学ぶことに歳月を費やし、着実に気分が良くなっていきました。実際には、堅実な生き方をしてきたネブラスカ農家の出である叔母たちは長い間生き続けたのです。私は彼女に約束通り、その農家の一つに住まわせてくださいとは決して言いませんでした。なぜなら、彼女が農地を相続する頃には、私はすでに幸せでうまくいっていたからです。

(ビル・オハンロン著 『可能性療法』より抜粋)

# 希死念慮の評価

**具体的計画性**：時期を設定 手段を設定・確保 場所を設定 予告 死後の準備

**出現時期・持続性**：コントロール不能 持続し消退しない

**強度**：強くなる傾向 自制困難

**客観的確認**：周囲から見て明らか（行動や遺書） 証拠があっても否定する