

自殺について③

自殺防止のためのために人事や法律士業ができることの一つが「複数の相談先を確保すること」です。

なぜならば、自殺は「複合要因」であり、会社、経済のことだけでなく、心理、介護、自分のアイデンティティーなど、多岐にわたるためです。

よって、「他機関との連携」も必須となってくるでしょう。

<企業内で>

- ① 産業医、保健師などの医療従事者
- ② 人事部
- ③ 顧問の社労士ら

<外部との連携>

- ④ EAP
- ⑤ 行政の相談を案内

などが現実的な対応でしょう。



いのちの電話が SNS 相談を開始しました。10 代の若者の電話離れ、そして SNS への需要の高さのためです。

業態、会社の規模、人員などによって相談のやり方はそれぞれ。
相談の方法と時間、メリット、デメリットなどをまとめました。

	対象	相談内容	時間	メリット	デメリット
面談	話を言語化できる人	心理的な不安、人間関係等	60分	しぐさや持ち物で、言語以外の情報を得られる等	・3密になる ・場所の確保必要 ・企業で行う場合には周囲へ知れる可能性？
電話	話を言語化できる人。高校生以上？	心理的な不安、人間関係等	20分～30分	・すぐに相談できる ・他人の声が聞こえてつながる感触が得られる ・匿名が守られる	・緊急事態が想定される ・電話に依存することも ・妄想、人格障害の相談も入る
テレ面談	家から出れない人もアクセスできる	心理的な不安、人間関係等		顔が見える、場所の確保が不要	・情報量は面談の75%まで落ちる ・内容によっては初回の面談はきついことも
メール	家から出れない人もアクセスできる	心理的な不安、人間関係等	回数	すぐにつながる 1次受けとして使うことは有効	・すぐにレスポンスができない ・情報に制限がある
SNS	SNSで育った10代。言語化が難しく、スタンプなどで表現する年齢、特性の人	もやもや、漠然とした不安、死にたい、消えたい、DV、人に言えない私的内容など	60分～80分	・写真、URLの送信ができる。 ・話をしたくない人、話をしてよいか自信のない人にとって最初の相談ステップにできる	・情報量は面談の35%まで落ちる ・必要情報の把握だけで20分以上かかる。

参考文献：

- ・厚生労働省自殺対策推進室作成データ
- ・自殺対策におけるSNS相談事業ガイドライン

今までのヒント集①-②②は

<https://www.rindowkokusai.com/hint> に掲載されています。

☆☆☆

文責：中條幸子（公認心理師・社会保険労務士）☆☆☆少しでも皆様の日々の対応にお役に立てれば幸いです。随時、情報を出していきます☆☆☆