

平成 22 年度

【短期研究 2】

自殺のハイリスク群への心理学的介入に関する研究
－自殺行動に影響を与える心理的要因について－

(要旨)

本研究では、自殺行動に影響を与えている要因について、自殺に傾く当事者への心理学的介入の基礎的データを検討するため、該当する研究の文献のレビューを行った。その結果、自殺願望においても、自殺企図においても、非常に多くの変数が影響を与えており、媒介関係や調整関係によって複雑に絡みあっていることが示された。自殺願望と自殺企図に与える要因の共通点として、抑うつなどの感情的要因や絶望的認知、ストレスフルな出来事などの要因が影響が示された。一方、自殺願望と自殺企図の相違点は、自殺企図者に感情的苦痛をより強く感じやすくなっていることや衝動性の問題が生じていることであった。自殺を防止するためには非専門的な援助から専門的な援助につなげていく必要があり、そのために自殺に傾く人の語りに適切に共感し、支えるような関わりが重要な役割を果たす。今回の研究で得られた結果は、自殺に傾く人の心理と関係の深いものであり、これらの要因に焦点を合わせて傾聴することでより適切な共感を導くことができると思われる。

研究体制： 吉川久史、宮井宏之、加藤寛

I. 問題と目的

日本の自殺者数は平成 10 年以降、平成 23 年まで 3 万人を越える状況が現在まで続いている。警察庁発表の自殺死亡率（人口 10 万人当たりの自殺者数）も 35%をこえて推移している。

平成 18 年に自殺対策基本法が施行され、平成 19 年には自殺総合対策大綱が示された。自殺対策基本法では自殺を個人的な問題だけでなく様々な社会的要因があるものとして、国、地方公共団体、医療機関、事業主、学校、自殺の防止等に関する活動を行う民間の団体などが連携しながら自殺対策を講じる責務があることを示した。自殺総合対策大綱では、自殺を個人の自由な意志や選択の結果ではなく心理的に追い込まれた末の死と捉え、心理的な悩みを引き起こす様々な要因に対して社会的介入や治療により多くの自殺を防ぐことができることを示した。また、自殺を考えている人は悩みを抱えながらも、不眠や原因不明の体調不良といった自殺の危険を示すサインを発していることを示した。この大綱では、自殺予防の社会的取り組みのあり方や啓発活動の実施、精神科医療への受診率向上に向けての取り組みに加えて、自殺の実態解明に取り組むことも示された。特に自殺に関する内外の調査研究等の自殺対策に関する情報の収集・整理・分析と情報提供を推進することが示されている。

自殺の実態に関する研究として、自殺の危険因子 についての研究^{20), 34), 37)}や、自殺者の心理に関する研究^{20), 28)}がある。

自殺の危険因子として、若年者よりも中高年や高齢者の方が自殺の危険性が高いこと、女性よりも男性で危険性が高いこと、完全主義な傾向や孤立的な傾向といった性格を持つこと、被害や喪失の体験があること、対人関係の葛藤やストレスが強いこと、身体疾患や精神疾患を抱えていること、金銭的問題を抱えていること、周囲からのサポートが不足していること、絶望や無力を感じていること、解離傾向が強こと、死を考えること、結果的に自分を傷つけるような行動を繰り返すこと、自殺に関する情報にさらされることが挙げられている^{10), 20), 34), 37)}。

また、自殺に傾いている人の心理として、身体的な苦しさ、精神的な苦しさ（抑うつ、無力感、無価値感、孤立感、絶望、判断力や思考の柔軟性の低下、自己破壊的行動に向かう衝動性の高まり、極度の怒り、解離状態）、今抱えている問題や困難を終わらせたいという気持ち、生きることと死ぬことがせめぎあって気持ちが常に揺れ動いている状態、人間関係が予測不能なものに感じることに、他者への不信感が生じやすいことが指摘されている^{10), 20), 28)}。

危険因子に関する情報は、援助対象者のスクリーニングに有益であるが、これらの変数には年齢や性別、被害や喪失体験、性格傾向など、介入によって変化しにくいものが多い。実際の援助場面では、危険因子のような介入によって変化しにくい変数よりも、変化が望めるような変数に働きかけることが、自殺行動の生起頻度を低下させるのに役立つだろう。例えば、危険因子として挙げられている性別や年齢、喪失体験、性格傾向などの要因から、

企業の中間管理職で、几帳面な傾向が人一倍強く、最近単身赴任が始まった男性に自殺の危険の高い人が多く潜在するだろうことが予測されるが、いずれも治療的介入や心理的な支援によって変化しにくい要因であるだろう。介入や支援を行う際には、抑うつや軽減や思考の柔軟性を取り戻すといった変化が期待できるような要因に働きかけることが必要となるだろう。

介入や支援によって変化が期待できる要因がより多く判明するほど、援助の目標が定めやすくなるし、結果的に自殺行動の生起頻度は低下するだろう。そのような要因は、これまでの研究^{10), 20), 28)}からかなり多くの要因が指摘されているが、無力感や無価値感、孤立感、自己破壊行動に向かう衝動性の高まり、解離状態、他者への不信感、人間関係を予測不能なものだと捉える認知のあり方など、背後に極めて深刻なトラウマ体験の存在が予想されるような要因が多数挙げられている。これらは高度に専門的で長期的な治療環境を必要とする要因であり、短期・中期的な介入では変化しにくいものである。援助を幅広く行うためには、これまで指摘されているようなもの以外の要因を調査することが必要だろう。

自殺に傾いている人の心理状態についてまとめた従来の研究では、もとになった研究が示されておらず、それらの研究の成果が個人的経験から導かれたものか統計的処理されたものかが判断できないことや、研究の調査対象となった情報の選択の恣意性が検討されていないなどの方法論的問題がある。これまでの研究では、より深刻な症状を持つ人に関連する要因に焦点が当たりすぎてしまっていた危険性は否定できない。

そこで、本研究では、自殺行動に影響を与える変数に関してより多くの要因をピックアップするため、文献データベース・サイトを通じて文献を収集する。そうすることで、これまで自殺に傾く人の心理状態としてまとめられてこなかったような要因を収集することができるようになることを期待される。また、研究の再現性を考慮し、文献の収集と選択の基準を明確にした上で検討を加える方法を採用する。そして、得られた結果から、自殺に傾いている人の心理状態についての理解と治療や援助のあり方について検討することを目的とする。

本研究では、自殺行動に影響を与えている要因についての検討を通じて、自殺に傾く当事者への心理学的介入の基礎的データを提供することを目的とする。考察では、これまでの心理社会的介入の効果研究についても触れ、よりよい援助としてどのようなことが可能であるかを検討する。

II. 方法

自殺行動と自殺行動に影響を与える変数について、疑似相関や交絡変数の影響を除去するため、自殺行動を含む 3 つ以上の変数を扱った論文を研究対象とした。文献データベース・サイトの MEDLINE 及び Cochrane Library で、「Suicide mediate」「Suicide moderate」「Suicide predict」「Suicide interaction」の検索語を用いて、論文の検索を行った。収集した論文の引用文献を参考にして、必要な文献を選定した。

III. 結果

検索の結果、29本の論文を研究対象とした(表1)。調査対象は、学生や青年を対象にした研究が多く見られた。また、自殺行動に関しては、自殺願望を扱った研究と自殺企図を扱ったものに加え、両者の区別をせずに自殺傾向 suicidality や自殺の危険性という変数を用いた研究があった。本研究では、結果を記述する際、対象を学生と青年を対象としたものと幅広い年齢を対象にしたものを分けて記述し、さらに、自殺願望と自殺企図、自殺傾向などを扱った研究に分けた。変数間の関係については、単独で影響を与えるような関係、調整変数、媒介変数に分けて記述を行った。

III-1. 学生と青年

III-1-1. 学生や青年の自殺願望に影響を与える要因

他の変数の影響を取り除いた後でも学生や青年の自殺願望に影響を与えている変数は以下の通りであった(表2)。感情に関する変数は、抑うつ^{8), 19), 29), 36), 39)}、肯定的感情の喪失⁸⁾、不安^{1), 19)}、心理的な痛み³⁶⁾、社会的/感情的疎外感⁶⁾であった。認知に関する変数は、絶望^{16), 33), 36)}、反芻³⁰⁾、内省³³⁾、統制の所在³¹⁾、悲観主義¹⁾、死の強迫¹⁾であった。行動に関する変数は、非行¹⁹⁾であった。非行については単独で影響を与えないとする研究もある³⁹⁾。また、反芻は自殺願望の期間に影響を与えないが、絶望を介して自殺願望の期間に影響を与えた³⁰⁾。ストレスに関する変数は、ストレスイベント³⁹⁾、学業成績⁹⁾、否定的な生活ストレス⁶⁾であった。素因に関する変数は、対人的な愛着³²⁾、男性であること¹⁾、女性であること¹⁹⁾であった。その他の変数は、過去の自殺願望²²⁾、自殺企図歴²⁾、生きる理由の少なさ⁶⁾であった。自殺願望に単独で影響を与える変数は、感情、認知、行動、ストレス、素因など多岐に渡ることが示された。

2つの変数が掛け合わさって学生や青年の自殺願望に影響を与えるような関係についての研究がいくつか報告されている(表3)。自殺企図歴は単独でも自殺願望を強めるが、さらに内省が高い場合に自殺願望を強めることが報告された³³⁾。また、抑うつは単独でも自殺願望を高めるが、これに復讐の考えの大きさが掛け合わされると、自殺願望が大きくなることが示された²⁹⁾。問題解決能力の低さと生活ストレス及び慢性的なストレスの大きさは直接自殺願望に影響しないが、両者が掛け合わさると自殺願望を強めることが示された¹⁶⁾。このように、認知機能の脆弱さがストレスや抑うつ、自殺企図歴と相乗効果を起こして自殺願望を強めることが報告されている。

単独では直接自殺願望に影響を与えないが、他の変数を通じて自殺願望に影響を与えるような媒介関係についての研究は以下のとおりである(表4)。反芻は絶望を通じて部分的に自殺願望に影響を与えた³⁰⁾。自己批判はくよくよ悩むことを通じて、将来の自殺願望に影響を与えていた²⁵⁾。また、認知的なリスクは、反芻を通じて自殺願望に影響を与えた³⁰⁾。テスト不安や青年が知覚した学業成績に対する親の不満といった、学業に関するストレス

表1 調査対象となった論文

論文	対象	測定変数
Abdel-Khalek & Lester (2002)	クエートとアメリカの大学生	楽観主義、悲観主義、死の強迫、不安、強迫、自殺願望
Abramson et al. (1998)	大学生	抑うつ、絶望、非機能的態度、各種診断、家族のうつ歴、自殺傾向
Arie et al. (2008)	自殺企図群と健常群	絶望、出来事、抑圧、自伝的記憶、対人的問題解決、自殺のリスク
Aug & Huan (2006)	青年	抑うつ、学業ストレス、自殺願望
Beck et al. (1990)	外来患者	抑うつ、絶望
Bonner & Rich (1988)	大学生	疎外感、認知の歪み、適応的資源、ストレス、否定的生活ストレス、自殺願望
Cannon et al. (1999)	うつ病を持つ外来患者	抑うつ、絶望、非機能的態度、問題解決能力
Chabrol et al. (2007)	高校生	OES-D、自殺願望
Chang et al. (2010)	成人	絶望感、寂しさ、否定的な出来事、自殺行動
DeLisle & Holden (2009)	大学生	抑うつ、絶望、Psychache、自殺関連の指標
Dour et al. (2011)	青年	感情反応性、問題解決スキル、自殺行動、他の危険な行動
Garza & Pettit (2010)	女性の外来患者	抑うつ、重荷感、家族性、家族に対する責任、自殺願望
Grover et al. (2009)	入院中の青年	抑うつ、絶望、問題解決スキル、生活ストレス、自殺願望、自殺企図
Ivarsson et al. (2002)	中学生	抑うつ、YSR、健康調査の記録、自殺願望、自殺企図
Langhinrichsen-Rohling et al. (1998)	大学生	抑うつ、生きる理由、宗教性、自分の自殺歴、家族の自殺歴、自殺に関連する考え/感情/行動、
Lasgaard et al. (2011)	高校生	抑うつ症状、loneliness、自殺願望
Lee et al. (2006) 調査 I	女子中高生	抑うつ、テスト不安、学業的自己概念、親の不满、自殺願望
Lee et al. (2006) 調査 II	男女の青年	抑うつ、家族の凝集性、家族のサポート、親-青年葛藤、自殺願望
Nock et al. (2010)	成人	自殺行動、精神障害の種類
O'Connor & Noyce (2008)	健康な大学生及び一般人口	抑うつ、自己批判、反芻、自殺願望
Rasmussen et al. (2008)	自傷のある患者	自伝的記憶、自殺願望、絶望、抑うつ/不安、完璧主義、自傷歴
Roth et al. (2011)	一般人口	抑うつ症状、反社会的行動、自殺関連指標
Selby et al. (2007)	大学生	抑うつ、復讐の考え、怒り経験後の怒りの反芻、自殺願望及び意図
Smith et al. (2006)	大学生	絶望、認知的リスク、反芻反応スタイル、自殺願望と行動
Strang & Orlofsky (1990)	大学生	無力、絶望、対人愛着、自殺願望
Surrence et al. (2009)	自殺企図者含む大学生	抑うつ症状、絶望、brooding、reflection、自殺願望
Troister & Holden (2010)	大学生	抑うつ、絶望、心理痛、自殺願望、自殺の動機付け、自殺の準備、企図者の状態、企図歴
Windle (2004)	高校生	抑うつ、ストレス、飲酒、ソーシャルサポート(家族)、アルコールを使う友達との割合、親しい友達の性格、非行、無茶飲みの頻度、自殺行動
Zahl & Hawton (2004)	DSHエピソードのある人	DSHの繰り返し、自殺率

表2 他の変数の影響を取り除いた後でも学生や青年の自殺願望に影響を与えている変数

感情	認知	行動	ストレス	素因	その他
抑うつ	絶望	非行	ストレスイベント	対人的な愛着	過去の自殺願望
肯定的感情の喪失	反芻		学業成績	男性であること	自殺企図歴
不安	内省		否定的な	女性であること	生きる理由の
心理的な痛み	統制の所在		生活ストレス		少なさ
疎外感	悲観主義				
	死の強迫				

表3 2つの変数が掛け合わさって学生や青年の自殺願望に影響を与えるような関係

自殺企図歴 × 内省	→	自殺願望
抑うつ × 復讐の考え	→	自殺願望
問題解決能力の低さ × 生活ストレス	→	自殺願望
問題解決能力の低さ × 慢性的なストレス	→	自殺願望

表4 他の変数を通じて自殺願望に影響を与えるような媒介関係

反芻	→	絶望	→	自殺願望
自己批判	→	くよくよ悩むこと	→	自殺願望
認知的なリスク	→	反芻	→	自殺願望
学業に関するストレス	→	抑うつ	→	自殺願望
学業的自己概念	→	抑うつ	→	自殺願望
学業成績	→	抑うつ	→	自殺願望
家族関係	→	抑うつ	→	自殺願望

の他に、学業的自己概念や学業成績、さらに家族の凝集性、家族のサポート、親との葛藤といった家族関係は、抑うつを媒介として自殺願望に影響を与えることが示された^{3), 23)}。認知的な脆弱性、学業に関するストレスの高さや自己イメージの低さは抑うつを引き起こし、結果的に自殺願望を高めることが示された。

III-1-2. 学生や青年の自殺企図に影響を与える要因

学生や青年の自殺企図に単独で影響を与えているのは以下の通りである(表5)。感情に関する変数は、抑うつ¹⁶⁾、心理的な痛み³⁶⁾、自殺願望の強さの変動⁴⁰⁾であった。認知に関する変数は、絶望¹⁶⁾であった。素因に関する変数は、感情の感受性¹⁴⁾、自己破壊/同一性の問題¹⁹⁾、引きこもっていないこと¹⁹⁾であった。対処に関する変数は、問題解決能力¹⁴⁾、対人的問題解決⁴⁾であった。ストレスに関する変数は、ストレスイベント³⁹⁾、否定的な出

来事⁴⁾であった。行動に関する変数としては、無茶飲み³⁹⁾であった。

また、問題解決能力の低さと感情の感受性の高さが掛け合わさることで、さらに自殺企図の危険性が高まることが示された¹⁴⁾(表6)。また、問題解決能力の低さに生活ストレスが掛け合わさっても自殺企図の危険性が高まることが示された¹⁶⁾。

表5 他の変数の影響を取り除いた後でも学生や青年の自殺企図に影響を与えている変数

感情	認知	素因	対処	ストレス	行動
抑うつ	絶望	感情の感受性	問題解決能力	ストレスイベント	無茶飲み
心理的な痛み		自己破壊/同一性の問題	対人的問題解決	否定的な出来事	
自殺願望の強さの変動		引きこもっていないこと			

表6 2つの変数が掛け合わさって学生や青年の自殺企図に影響を与えるような関係

問題解決能力の低さ	×	感情の感受性の高さ	→	自殺企図
問題解決能力の低さ	×	生活ストレス	→	自殺企図

III-1-3. 学生や青年の自殺願望から自殺企図までを含めた研究

学生や青年の自殺願望や自殺企図に単独で影響を与えているものは以下のとおりである(表7)。感情に関する変数は、抑うつ³⁶⁾、心理的な痛み^{13), 36)}であった。認知に関する変数は、絶望³⁶⁾、認知リスクの高さ²⁾であった。素因に関する変数は、境界性人格障害を持つこと²⁾であった。その他の変数として、自殺企図歴²⁾、非致死性の自殺歴²¹⁾、親のうつ²⁾が示された。

表7 他の変数の影響を取り除いた後でも学生や青年の自殺願望や自殺企図に影響を与えている変数

感情	認知	素因	その他
抑うつ	絶望	境界性人格障害を持つこと	自殺企図歴
心理的な痛み	認知リスクの高さ		非致死性の自殺歴 自殺に関連した考え/感情/行動 親のうつ

否定的な出来事に寂しさが掛け合わさると自殺関連の行動の危険を高めることが示された⁹⁾(表8)。また、抑うつは単独でも自殺願望を高めるが、これに復讐の考えの大きさが掛け合わされると、自殺願望が大きくなることが示された²⁹⁾。

表8 2つの変数が掛け合わさって学生や青年の自殺願望や自殺企図に影響を与えるような関係

否定的な出来事	×	寂しさ	→	自殺願望や自殺企図
抑うつ	×	復讐の考え	→	自殺願望や自殺企図

認知的脆弱性は単独では影響を与えないが、絶望を媒介にして自殺傾向に影響を与えることが示された²⁾ (表 9)。

表9 他の変数を通じて自殺願望や自殺企図に影響を与えるような媒介変数

認知的脆弱性	→	絶望	→	自殺願望
--------	---	----	---	------

III-1-4. その他の変数について

自殺願望の高さやスティグマは専門的援助を求めることを抑制したが、援助を求める態度は専門的援助の希求を高めた⁴²⁾。一方、非専門的援助に関しては、自殺願望の高い人であってもソーシャルサポートが抑制変数として媒介されると非専門的な援助を求めることが強まることが示された⁴²⁾。しかし、抑うつの高さは、誰かに話すことを低下させた³⁹⁾。寂しさは単独でも、否定的な出来事が掛け合わさっても絶望を強めた⁹⁾。また、過去の寂しさと過去の抑うつは現在の寂しさに影響を与えた²²⁾。

III-1-5. 関連性が見られなかった変数

過去の抑うつは現在の自殺願望に影響を与えなかったが、現在の抑うつは自殺願望に影響を与えていた^{22), 25)}。くよくよ悩むことは自殺願望に影響を与えるとする研究²⁵⁾と与えないとする研究³³⁾がある。非合理的な信念⁶⁾は単独では自殺願望に影響を与えなかった。宗教性と家族の自殺歴と自殺願望は将来自殺する可能性とは関連が見られなかった²¹⁾。また、非行は自殺願望や自殺企図、自殺を誰かに話すことに影響を与えなかった³⁹⁾。

III-2. 幅広い年齢層を含めた研究

III-2-1. 幅広い年齢層の自殺願望に影響を与える要因

他の変数の影響を除いた後でも自殺願望に単独で影響を与えている変数は、抑うつ¹⁵⁾、うつ病²⁴⁾、家族への重荷感¹⁵⁾であった。肯定的な自伝的記憶想起の過剰な一般化は高い社会的完璧主義（過剰適応）と掛け合わさると、自殺願望が高まることが示された²⁶⁾。自己批判は3ヶ月後の自殺願望を直接高めないが、くよくよ悩むことを媒介にして影響を与えることが示された²⁵⁾(表 10)。

表10 幅広い年齢層を含めた対象の自殺願望

自殺願望に影響を与える変数	抑うつ、うつ病、家族への重荷感
調整効果	肯定的な自伝的記憶想起の過剰な一般化 × 社会的完璧主義 → 自殺願望
媒介効果	自己批判 → くよくよ悩むこと → 自殺願望

III-2-2. 幅広い年齢層の自殺企図に影響を与える要因

自殺企図に影響を与えたのは、深刻な不安と動揺、衝動のコントロールの低さであった

24) (表 11)。

表11 幅広い年齢層を含めた対象の自殺企図

自殺企図に影響を与える変数	深刻な不安と動揺、低い衝動コントロール
---------------	---------------------

III-2-3. 幅広い年齢層の自殺願望から自殺企図までを含めた研究

絶望や抑うつは自殺のしやすさに影響を与えていた²⁵⁾。DSHを繰り返していることや反社会的行動は自殺の危険を高めることが示された^{27), 43)}。深刻な不安と動揺や低い衝動コントロールは自殺の計画を立てる危険性を高めることが示された²⁴⁾ (表 12)。

表12 幅広い年齢層を含めた対象の自殺願望や自殺企図

自殺のしやすさに影響を与える変数	抑うつ、絶望
自殺の危険を高める変数	意図的自傷を繰り返していること、反社会的行動
自殺の計画を立てる危険性	深刻な不安と動揺、低い衝動コントロール

III-2-4. その他の変数について

非機能的態度や問題解決能力の低さは絶望を高めることが示された⁷⁾。否定的自伝的記憶の想起の過剰な一般化が高い社会的完璧主義と掛け合わさると、抑うつが高まることが示された²⁶⁾。また、何度も自傷を繰り返す群は自傷が1度だけの群よりも肯定的な記憶の詳細を思い出せない傾向があるが示された²⁶⁾。

III-2-5. 関連性が見られなかった変数

家族性は自殺願望と関連が見られなかった¹⁵⁾。また、現在の抑うつは3ヶ月後の自殺願望を予測しなかった²⁵⁾。さらに、うつ病は自殺企図を予測しなかった²⁴⁾。

IV. 考察

本研究では、自殺願望や自殺企図に関係する変数間の関係を扱った調査研究を概観し、対象や変数間の関係のあり方によって分類し記述を行った。その結果、自殺願望においても、自殺企図においても、非常に多くの変数が影響を与えており、また、媒介関係や調整関係によって複雑に絡みあっていることが示された。

IV-1. 自殺願望について

学生や青年の場合、抑うつ気分や不安感、疎外感といった感情的要因、絶望や統制の所在の歪み、死の強迫観念などの認知的要因、非行のような行動的要因、ストレスフルな出来事、愛着の問題などの素因的要因など、さまざまな要因が単独でも自殺願望に影響力を持つことが示された。幅広い年齢を含めて分析した研究では、うつ病の症状や家族への重

荷感という認知面が示されたのみであり、年齢の経過につれて自殺願望に影響を与える要因が絞られてくるように見えるが、これは、今回収集した文献に幅広い年齢をサンプルにしたものが少なかったからである。今後、この対象に対する研究が増えることで、若年層と幅広い世代に共通点が見いだされるかもしれない。

学生や青年においては、ストレスや抑うつ気分が強い上に問題解決能力の低さが掛け合わさることで自殺願望が高まることが示された。学業上のストレスや学業に関する自己イメージの低さは抑うつを引き起こし、自殺願望を高めることが示された。このことから、例えば、学業でうまくいっておらずに抑うつ的になり、適当な解決策が見つからずに困っているような学生を見守る必要があるだろう。また、過去の自殺願望が次の自殺願望を予測することが示されていることから、自殺願望が悪循環的に維持される可能性がある。つまり、あるきっかけとなる出来事から生じた自殺願望は、そのままにしておくで持続してしまう危険性があることを示している。愛着の問題や疎外感が自殺願望に影響を与えることを示した研究からは、このような問題を抱える学生や青年には長期的な支援も念頭に置く必要があるだろう。

IV-2. 自殺企図について

学生や青年の自殺企図には、自殺願望と同様に抑うつや心理的な痛みといった感情的要因や絶望的認知、ストレスフルな出来事が単独でも影響を与えていた。これらの要因は、死にたくなる初期段階から実際に行動に移す段階まで持続して影響力を持つと言えるだろう。自殺願望との違いは、自殺願望の強さが大きく変動することや感情の感受性が強いというような、感情的苦痛をより強く感じやすくなっている状態や、自己破壊行動や無茶飲み行動というような衝動性の問題が生じていることである。このような状態が学生や青年に現れたときは、非常に自殺企図の危険が高まっていると思われる。ただし、このことは衝動性が高まらなければ自殺企図は起きないことを意味するものではない。幅広い年齢層を対象にした研究においても衝動性の問題が見られた。

一方、自殺企図者では問題解決能力が低下しており、ストレスのかかるような出来事にうまく対処できずに、よりいっそう大きなストレスにさらされている可能性を考える必要があるだろう。自殺願望から自殺企図までを含めた研究においても同様の結果が見られた。

Arie et al.⁴⁾は、自殺企図者は自伝的記憶を語るときの反応時間が長いことを示した。また、Williams & Broadbent³⁸⁾は、自殺企図者は、そうでないものと比べて、肯定的な言葉を手がかりにして自伝的記憶を想起する際、反応が乏しく具体性に欠け、回答までの時間が長いことを示した。否定的な言葉を手がかりにする場合、話の具体性に欠けていることを除いて対照群との違いは見られなかった。これらのことから、自殺企図者は、心理的に強く動揺し、衝動的になっていて、トラブルを解決することが難しい状態にあると言えるだろう。さらに、聞き手がいろいろと手がかりを与えて話を聞き出そうとしても、当事者は具体的な内容を思い出して話すことが難しいような状態や、肯定的な記憶をなかなか思

い出せない状態にあると思われる。

IV-3. 自殺行動に対する介入

自殺願望のある人や自殺企図の危険のある人を援助し自殺行動を生じにくくさせるための有効な介入方法がいくつか提案され効果が検証されてきた。自傷行為に対する心理社会的介入と薬物療法の効果をメタ解析を用いて分析した研究から、**flupenthixol**（フルペンチキソール）の投与と弁証法的行動療法が自傷行為を低下させる介入方法であること¹⁸⁾、マニュアルアシストの認知療法、外来認知行動療法、集中外来ケアが自殺の可能性の低下させる傾向のある介入方法であることが示された¹¹⁾。また、認知行動療法の1種である問題解決療法のみをメタ解析した研究³⁵⁾では、問題解決療法は非指示的なカウンセリングよりも、抑うつと絶望の低下と問題の改善に効果があることが示された。心理社会的介入についても薬物療法においても一部の介入方法が効果的なようである。しかし、メタ分析で示された効果のサイズは小さく、効果のあることを積極的に主張できるほどではない。

メタ解析では、さまざまな研究がひとまとめに計算されており、サンプルの選択が多岐にわたりすぎているために、十分な結果が出なかったことが考えられる。そこで、単独の介入研究についても取りあげる。

Guthrie et al.¹⁷⁾は、自傷行為のある成人に対して、通常ケアと短期精神力動的対人関係療法の効果を比較した結果、治療群は治療直後では差が見られなかったが6ヶ月後のフォローアップでは自傷行為と自殺念慮、抑うつ得点が低下し、治療への満足度も高かったことが示された。**Brown et al.**⁶⁾は、成人の自殺企図者に対して、「通常ケア+認知療法（10回の外来）」か「通常ケアのみ」を実施した結果、認知療法群は通常ケア群と比べて、自殺企図率が低下し、抑うつ得点も6ヶ月から18ヶ月まで認知療法を行った群の方が通常ケアのみの群よりも得点が低いことが示された。**Wood et al.**⁴⁾は、12～16歳の青年を、発達のグループセラピーと通常ケアに割り振って、介入研究を行った結果、どちらの群も抑うつと自殺願望を有意に下げなかったが、自傷行為の回数は発達のグループセラピー群の方が少ないことが示された。このように、通常ケアだけでなく、認知行動療法などの心理療法を加えることで、通常ケア以上の効果が得られることが示されている。

また、自殺企図後の入院で、最初の心理社会的マネジメントが終わっていないのに自主的に退院する患者は再度の自殺企図の危険性が高いことを示す報告もある¹²⁾。まずは何らかのケアを長期間継続的に行い、その上で対象の問題に応じた心理療法や薬物療法を行うことが必要であると思われる。

V. まとめ

本研究は、自殺行動に影響を及ぼし、かつ介入によって変化しやすいであろうと思われ

るものを調べることが目的であった。抑うつなどの苦痛を伴う感情や絶望などの認知に関する変数は心理療法によって介入し変化を生じさせることが可能であると思われる。

自殺を考えている人は自ら専門的な援助を求めない傾向が見られるが、周囲のサポートを通じて非専門的な援助を求めようとする傾向が報告されている⁴²⁾。自殺を防止するためには非専門的な援助から専門的な援助につなげていく必要があるだろう。その際、自殺に傾く人の語りに適切に共感し、支えるような関わりが重要な役割を果たすと考えられる。今回の研究で得られた結果は、自殺に傾く人の心理と関わりの深いものであり、これらの要因に焦点を合わせて傾聴することでより適切な共感を導くことができるとと思われる。

文献：

- 1) Abdel-Khalek, A., and Lester, D.: Can Personality Predict Suicidality? A Study in Two Cultures. *International Journal of Social Psychiatry* 48; 231-239, 2002.
- 2) Abramson, L.Y., Alloy, L.B., Hogan, M.E., et al.: Suicidality and Cognitive Vulnerability to Depression among College Students: A Prospective Study. *Journal of Adolescence* 21; 473-487, 1998.
- 3) Ang, R.P., and Huan, V.S.: Relationship between Academic Stress and Suicidal Ideation: Testing for Depression as a Mediator Using Multiple Regression. *Child Psychiatry & Human Development* 37; 133-143, 2006.
- 4) Arie, M., Apter, A., Orbach, I., et al.: Autobiographical Memory, Interpersonal Problem Solving, and Suicidal Behavior in Adolescent Inpatients. *Compr Psychiatry* 49; 22-29, 2008.
- 5) Beck, A.T., Brown, G., Berchick, R.J., et al.: Relationship between Hopelessness and Ultimate Suicide: A Replication with Psychiatric Outpatients. *American Journal of Psychiatry* 147; 190-195, 1990.
- 6) Bonner, R.L., and Rich, A.R.: A Prospective Investigation of Suicidal Ideation in College Students: A Test of a Model. *Suicide Life Threat Behav* 18; 245-258, 1988.
- 7) Cannon, B., Mulroy, R., Otto, M.W., et al.: Dysfunctional Attitudes and Poor Problem Solving Skills Predict Hopelessness in Major Depression. *J Affect Disord* 55; 45-49, 1999.
- 8) Chabrol, H., Rodgers, R., and Rousseau, A.: Relations between Suicidal Ideation and Dimensions of Depressive Symptoms in High-School Students. *Journal of Adolescence* 30; 587-600, 2007.
- 9) Chang, E.C., Sanna, L.J., Hirsch, J.K., et al.: Loneliness and Negative Life Events as Predictors of Hopelessness and Suicidal Behaviors in Hispanics: Evidence for a Diathesis - Stress Model. *Journal of clinical psychology* 66; 1242-1253, 2010.
- 10) 張賢徳: 人はなぜ自殺するのか: 心理学的剖検調査から見えてくるもの. 勉誠出版, 東

- 京, 2006.
- 11) Crawford, M.J., Thomas, O., Khan, N., et al.: Psychosocial Interventions Following Self-Harm: Systematic Review of Their Efficacy in Preventing Suicide. *Br J Psychiatry* 190: 11-17, 2007.
 - 12) Crawford, M.J., and Wessely, S.: Does Initial Management Affect the Rate of Repetition of Deliberate Self Harm? Cohort Study. *BMJ (Clinical research ed.)* 317: 985, 1998.
 - 13) DeLisle, M.M., and Holden, R.R.: Differentiating between Depression, Hopelessness, and Psychache in University Undergraduates. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development* 42: 46, 2009.
 - 14) Dour, H.J., Cha, C.B., and Nock, M.K.: Evidence for an Emotion-Cognition Interaction in the Statistical Prediction of Suicide Attempts. *Behav Res Ther* 49: 294-298, 2011.
 - 15) Garza, M.J., and Pettit, J.W.: Perceived Burdensomeness, Familism, and Suicidal Ideation among Mexican Women: Enhancing Understanding of Risk and Protective Factors. *Suicide and Life-Threatening Behavior* 40: 561-573, 2010.
 - 16) Grover, K.E., Green, K.L., Pettit, J.W., et al.: Problem Solving Moderates the Effects of Life Event Stress and Chronic Stress on Suicidal Behaviors in Adolescence. *J Clin Psychol* 65: 1281-1290, 2009.
 - 17) Guthrie, E., Kapur, N., Mackway-Jones, K., et al.: Randomised Controlled Trial of Brief Psychological Intervention after Deliberate Self Poisoningcommentary: Another Kind of Talk That Works? *Bmj* 323: 135, 2001.
 - 18) Hawton, K., Arensman, E., Townsend, E., et al.: Deliberate Self Harm: Systematic Review of Efficacy of Psychosocial and Pharmacological Treatments in Preventing Repetition. *Bmj* 317: 441-447, 1998.
 - 19) Ivarsson, T., Gillberg, C., Arvidsson, T., et al.: The Youth Self-Report (YSR) and the Depression Self-Rating Scale (DSRS) as Measures of Depression and Suicidality among Adolescents. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 11: 31-37, 2002.
 - 20) 河西千秋: 自殺予防学. 新潮社, 東京, 2009.
 - 21) Langhinrichsen-Rohling, J., Sanders, A., Crane, M., et al.: Gender and History of Suicidality: Are These Factors Related to U.S. College Students' Current Suicidal Thoughts, Feelings, and Actions? *Suicide and Life-Threatening Behavior* 28: 127-142, 1998.
 - 22) Lasgaard, M., Goossens, L., and Elklit, A.: Loneliness, Depressive Symptomatology, and Suicide Ideation in Adolescence: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses. *J Abnorm Child Psychol* 39: 137-150, 2011.

- 23) Lee, M.T., Wong, B.P., Chow, B.W., et al.: Predictors of Suicide Ideation and Depression in Hong Kong Adolescents: Perceptions of Academic and Family Climates. *Suicide Life Threat Behav* 36; 82-96, 2006.
- 24) Nock, M.K., Hwang, I., Sampson, N.A., et al.: Mental Disorders, Comorbidity and Suicidal Behavior: Results from the National Comorbidity Survey Replication. *Mol Psychiatry* 15; 868-876, 2010.
- 25) O'Connor, R.C., and Noyce, R.: Personality and Cognitive Processes: Self-Criticism and Different Types of Rumination as Predictors of Suicidal Ideation. *Behav Res Ther* 46; 392-401, 2008.
- 26) Rasmussen, S.A., O'Connor, R.C., and Brodie, D.: The Role of Perfectionism and Autobiographical Memory in a Sample of Parasuicide Patients. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention* 29; 64-72, 2008.
- 27) Roth, K.B., Borges, G., Medina-Mora, M., et al.: Depressed Mood and Antisocial Behavior Problems as Correlates for Suicide-Related Behaviors in Mexico. *J Psychiatr Res* 45; 596-602, 2011.
- 28) Runeson, B., Samuelsson, M., Stolt, I., et al. (内村直尚監修, 友子・ハンソン訳): 自殺願望のある患者へのケア 自殺予防先進国スウェーデンの対策マニュアル. 毎日コミュニケーションズ, 東京, 2008.
- 29) Selby, E.A., Anestis, M.D., and Joiner Jr, T.E.: Daydreaming About Death: Violent Daydreaming as a Form of Emotion Dysregulation in Suicidality. *Behav Modif* 31; 867, 2007.
- 30) Smith, J.M., Alloy, L.B., and Abramson, L.Y.: Cognitive Vulnerability to Depression, Rumination, Hopelessness, and Suicidal Ideation: Multiple Pathways to Self-Injurious Thinking. *Suicide Life Threat Behav* 36; 443-454, 2006.
- 31) Strang, S.P., and Orlofsky, J.L.: Factors Underlying Suicidal Ideation among College Students: A Test of Teicher and Jacobs' Model. *Journal of Adolescence* 13; 39-52, 1990.
- 32) Stravynski, A., and Boyer, R.: Loneliness in Relation to Suicide Ideation and Parasuicide: A Population-Wide Study. *Suicide Life Threat Behav* 31; 32-40, 2001.
- 33) Surrence, K., Miranda, R., Marroquín, B.M., et al.: Brooding and Reflective Rumination among Suicide Attempters: Cognitive Vulnerability to Suicidal Ideation. *Behav Res Ther* 47; 803-808, 2009.
- 34) 高橋祥友: 新訂増補 自殺の危険 臨床的評価と危機介入. 金剛出版, 東京, 2006.
- 35) Townsend, E., Hawton, K., Altman, D.G., et al.: The Efficacy of Problem-Solving Treatments after Deliberate Self-Harm: Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials with Respect to Depression, Hopelessness and Improvement in Problems.

- Psychol Med 31; 979-988, 2001.
- 36) Troister, T., and Holden, R.R.: Comparing Psychache, Depression, and Hopelessness in Their Associations with Suicidality: A Test of Shneidman's Theory of Suicide. *Personality and Individual Differences* 49; 689-693, 2010.
 - 37) Wasserman, D. (渡邊美寿津訳): ストレス－脆弱性モデルと自殺に至る経過. (ed) Wasserman, D. (小林章雄, 坪井宏仁, 高橋祥友監訳): 自殺予防学 医師・保健医療スタッフのために. 学会出版センター, 東京, 2006.
 - 38) Williams, J.M., and Broadbent, K.: Autobiographical Memory in Suicide Attempters. *J Abnorm Psychol* 95; 144-149, 1986.
 - 39) Windle, M.: Suicidal Behaviors and Alcohol Use among Adolescents: A Developmental Psychopathology Perspective. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* 28; 29S-37, 2004.
 - 40) Witte, T.K., Fitzpatrick, K.K., Joiner, T.E., Jr., et al.: Variability in Suicidal Ideation: A Better Predictor of Suicide Attempts Than Intensity or Duration of Ideation? *J Affect Disord* 88; 131-136, 2005.
 - 41) Wood, A., Trainor, G., Rothwell, J., et al.: Randomized Trial of Group Therapy for Repeated Deliberate Self-Harm in Adolescents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 40; 1246-1253, 2001.
 - 42) Yakunina, E.S., Rogers, J.R., Waehler, C.A., et al.: College Students' Intentions to Seek Help for Suicidal Ideation: Accounting for the Help-Negation Effect. *Suicide Life Threat Behav* 40; 438-450, 2010.
 - 43) Zahl, D.L., and Hawton, K.: Repetition of Deliberate Self-Harm and Subsequent Suicide Risk: Long-Term Follow-up Study of 11,583 Patients. *Br J Psychiatry* 185; 70-75, 2004.

