

メンタルヘルスを考える(Part 31)

社会保険労務士・産業カウンセラー 沖 利彦

自殺について②

前回、自殺の予兆が考えられる十項目を挙げました。実際に日常生活において、自殺をほのめかすような発言や、知人が自殺未遂をしたというような話を聞くことはあまりないと思われます。

それゆえ、うつ病の症状が表れていたり、公私で何かしら不調を抱えていて落ち込んでいる様子の知人が自殺を口にすると、それを聞いた人は少なからず動揺するのではないかと思います。

今回は、そのような場合の心構えについて述べたいと思います。

<「死にたい」とはっきり口にするととは限らない>

自殺を口にするとといっても、必ずしも「死にたい」といった直接的な表現をするとは限りません。

「自分は何のために生きているのだろうか?」という哲学的な問いかけや、文章(日記)や絵に表現する、目に見えない自傷行為をするなど、間接的な表現が自殺のサインだったということも少なくありません。

逆に、『よく「死ぬ、死ぬ」という人は自殺しないものだ。』と言われるますが、自殺予兆の十項目のうち、いくつかに該当している人が「死ぬ、死ぬ」と言っているのであれば、放置しておくとは本当に自殺に至ってしまう場合があります。

まずは、「何かおかしい」と感じる必要がある。その時点で声掛けを行い、話を聴くことが必要です。

<自殺を打ち明けられたときの対応7か条>

自殺を打ち明けられた時、あるいは自殺願望を感じ取った時には、以下の7点を心がけて、話を聴いて下さい。

①真剣に話を聴く

自殺願望(以下、「本人」とする。)を打ち明けられた場合、本人は誰でも良いと思って打ち明けるわけではありません。「この人なら話を聴いてくれる」と思って、打ち明けるのです。

そのことを自覚して、誠実に相手に向き合って話を聴くことが大切です。

②言葉の真意を聴く

本人は様々な表現で自殺をほのめかしますが、その背後には、「今のこの苦しい状況から逃れたい」、「見捨てられたくない」という様々な意味があります。

さらに、本人は「死にたい」気持ちと「生きたい」気持ちの間で激しく揺れ動いていることを理解して、話を聴きます。

③できる限りの傾聴をする

その場でできる限りの時間をかけて、本人の訴えを聴くことが必要です。どうしても時間が取れない場合は本人に事情を話し、なるべく近々に会って話をします。

話を聴く際は聴き役に徹して下さい。時間をかけて話を聴くことで、自殺への衝動も緩和されると同時に自殺願望の真意が見えてくることも少なくありません。

「何か気の利いた言葉を掛けなければならないのでは?」、「私が解決してあげなければならないのでは?」と思う必要はありません。それは焦りにつながり、落ち着いて本人の話を聴くことができなくなってしまいます。

④以下の行為は差し控える

「すぐに自殺以外のことに話題をそらす」

「本人の訴えや気持ちを否定する」

「表面的な励ましをする」

「社会的な価値観・倫理観を押し付ける」

⑤キーパーソンとの連携

ここでいう「キーパーソン」とは、日頃から本人との付き合いが深く、本人の置かれている状況や気持ちを理解していて、本人が信頼を置いている人と言います。一般的には家族・上司・友人が挙げられますが、キーパーソンの助力を得ることも重要です。

⑥専門医への受診を促す

キーパーソンと連携し、専門医を受診することの重要性を説きます。本人が「専門医に押し付けて、周りが自分との関わりを絶とうとしている」と思ってしまったのは逆効果ですので、丁寧に粘り強く行います。

同時に、本人が受診を決断したら、すぐ受診につながるように、紹介できる医療機関を確保しておきます。

⑦自殺をしない約束をさせる

本人が自分の行動をコントロールできるのであれば、本人に自殺をしないことを約束させることが自殺防止に有効な場合が多いです。

①～⑦までを行っても、本人が自分の行動をコントロールできないような場合は、自殺が起ってしまうこともあります。次回は、不幸にして身の回りで自殺が起ってしまった場合の対応について述べたいと思います。

(つづく)



弟の入院費用を立て替えているが、 万が一のとき取り戻すことはできますか？

Q 弟が入院し24時間人工透析を受けており、意識もまばらで、いつどうなるかわからない状態です。弟は数年前に離婚しており、息子とも絶縁状態となっています。唯一の身寄りである私が入院費用を立て替えています。私の生活も苦しくこれ以上お金が続かないので、弟が持っている定期預金から入院費用を引き出そうと銀行に相談したところ、「成年後見人であれば可能だ」と言われたのですが…。

A 成年後見制度は、判断能力の不十分な程度によって援助の内容を区別(補助、補佐、後見の3つの類型)し、家庭裁判所の審判により選任される制度です。申し立ててから精神鑑定等の手続きを経て選任されるまで少なくとも1ヶ月はかかります。また、最近では後見制度を悪用した財産の流用等の事件も多発していることから、申し立てた人が必ずしも選任されるとは限らず、第三者が選任される場合もあります。ですから、後見手続きにかかる費用、弟さんの状態等を考えれば、成年後見手続きが無駄になってしまう可能性もあります。

もし成年後見手続きの最中に弟さんが亡くなってしまえば、定期預金は弟さんの息子さんに相続されます。支払い損にならないためには、入院先の医療機関(ケースワーカーさんなど)に事情を説明し、あなたが弟さんの入院費を立て替え払いしていること、すなわち弟さんにお金を貸しているという事実を証明してもらうことです。そうすれば、弟さんが亡くなくても、息子さんが弟さんの借金を相続することになり、息子さんに立て替えた費用の返済を請求することができます。

黒子とグレ子の「税金おとな相談室」(第11回)

税理士 関根 忍



■医療費のあれこれ(その1)

黒子「確定申告の時期だね。」
 グレ子「そういえば医者通いしてましたね。」
 黒子「医療費で還付してもらおうとしてね。」
 グレ子「駆け込み医者通いって、決算時の経費みたい。」
 黒子「来年は、妻に美容整形手術でもさせようかな？」
 グレ子「あれって、医療費になるんですか？」
 黒子「医療費ってより、大規模修繕になるか？」
 グレ子「いっそ、取り替えたほうが早いのでは？」

さて、確定申告の時期が近づいてまいりました。身近なところでは、「医療費控除」が一番関心がありますよね。

基本的に「医療費」の範囲は、おおまかに

- ①診療または治療の対価
- ②治療または療養に必要な医薬品の購入対価

③その他(介護サービスの一部など)の3つに分かれます。

それと、忘れてはいけないのが、「その年中に支払ったもの」という条件があります。つまり、年末に治療を受けても、支払いが翌年の場合、「翌年」の医療費控除の対象になるという点に注意が必要です。

つまり、黒子さんのように駆け込みで治療を受けても、支払いが翌年であるならば、今年の申告には使えないということになります。

そして、美容整形は「治療ではない」ので、医療費には含まれません。

でも、このあと黒子さんは奥様と喧嘩して、治療のために整形外科へ行ったそうです。

それは「医療費」になりますが(笑)。

(つづく)