

自殺の危険因子と防御因子

自殺の危険性を判断するために、自殺の危険因子と防御因子を確認することが役立ちます。

●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

医療や福祉サービスを活用していること

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

支援者の存在

本人を支援してくれる人がいたり、支援組織があること

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