

# 社内で行き組む自殺対策

# 1. 日本における自殺状況（平成30年度）

## ■ 自殺者数：20,840人

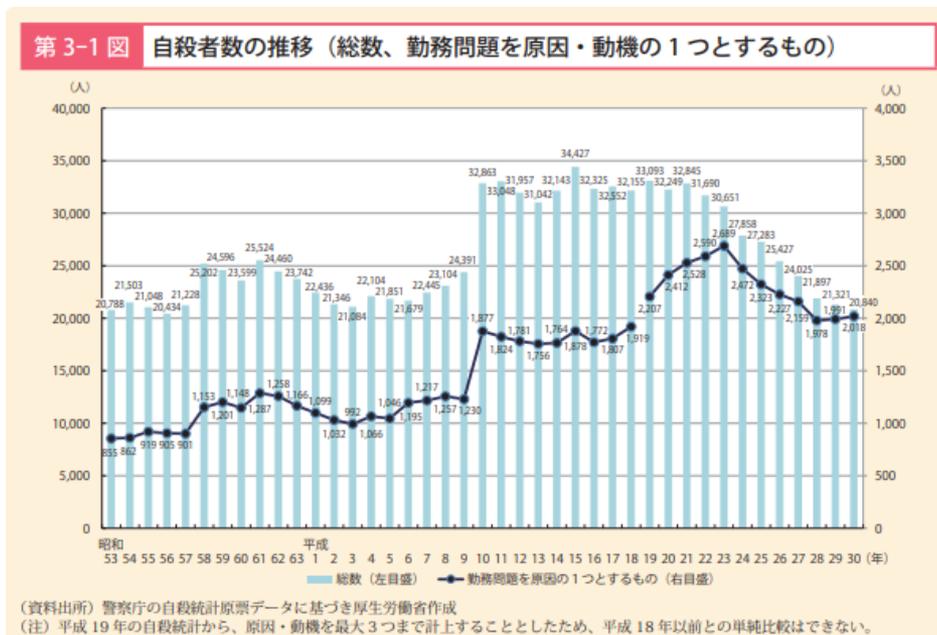
平成10年以降、14年間連続して3万人を超えていたが、平成22年以降減少が続いている。男性が例年全体の60-70%を占める。

## ■ 「勤務問題」を原因・動機の1つとする自殺者の数

### 2,018人

減少傾向にあるものの、平成29年から2年連続増加

- 「勤務問題」を原因・動機の1つとする自殺者の割合は、平成19年以降おおむね増加傾向。平成30年は9.7%  
(令和元年版過労死等防止対策白書より)



# 1-2 勤務問題による自殺者数の推移

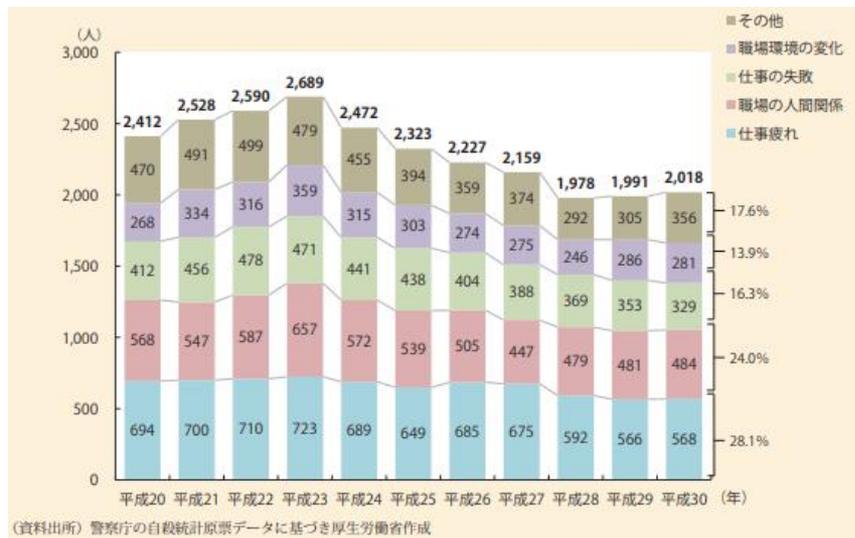
## 原因・動機の詳細

「仕事疲れ」：約3割

「職場の人間関係」：2割強

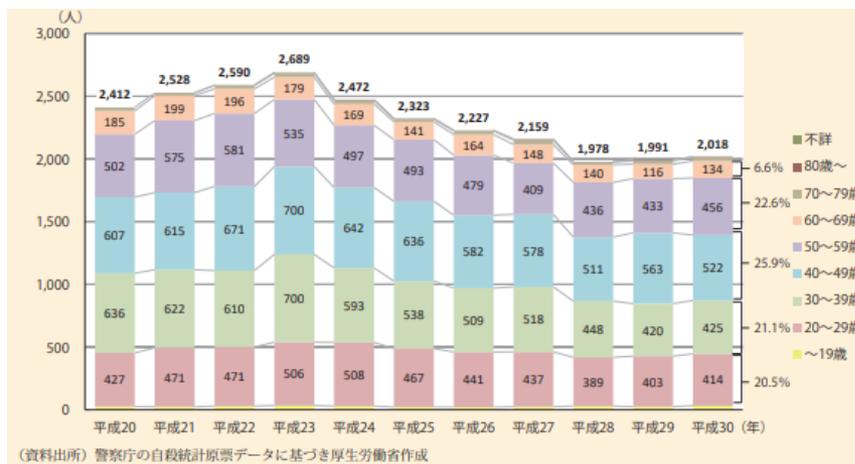
「仕事の失敗」：2割弱

「職場環境の変化」：1割強



## 年齢層別の詳細

- 「40~49歳」「50~59歳」「30~39歳」「20~29歳」の順に多い
- 40代・50代の自殺者数は減少傾向
- 20代の自殺者数にはあまり変化なし



## 2. 職場のメンタルヘルス状況

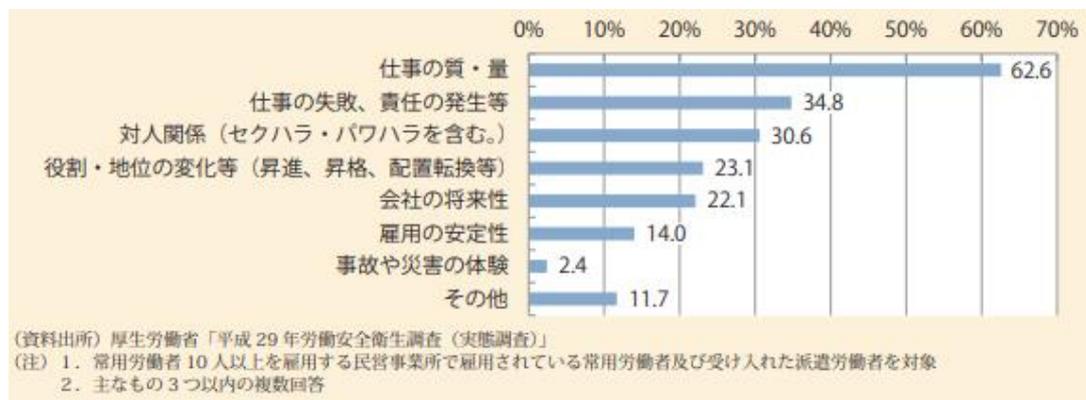
「仕事や職業生活に関することで強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者」の割合  
→平成27年55.7%、平成28年59.5%、平成29年は58.3%



**2人に1人以上が仕事や職業生活に関することで強い不安、悩み、ストレスを感じている**  
(出所) 厚生労働省「労働安全衛生調査(実態調査)」

＜仕事や職業生活に関することで強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者のストレス原因＞  
「仕事の質・量」(62.6%)が最も多く「仕事の失敗、責任の発生等」(34.8%)、「対人関係(セクハラ・パワハラを含む)」(30.6%)の順に多い

**「対人関係(セクハラ・パワハラを含む。)」  
による悩み、ストレスが近年増加傾向**



# 3. 職場におけるハラスメント相談

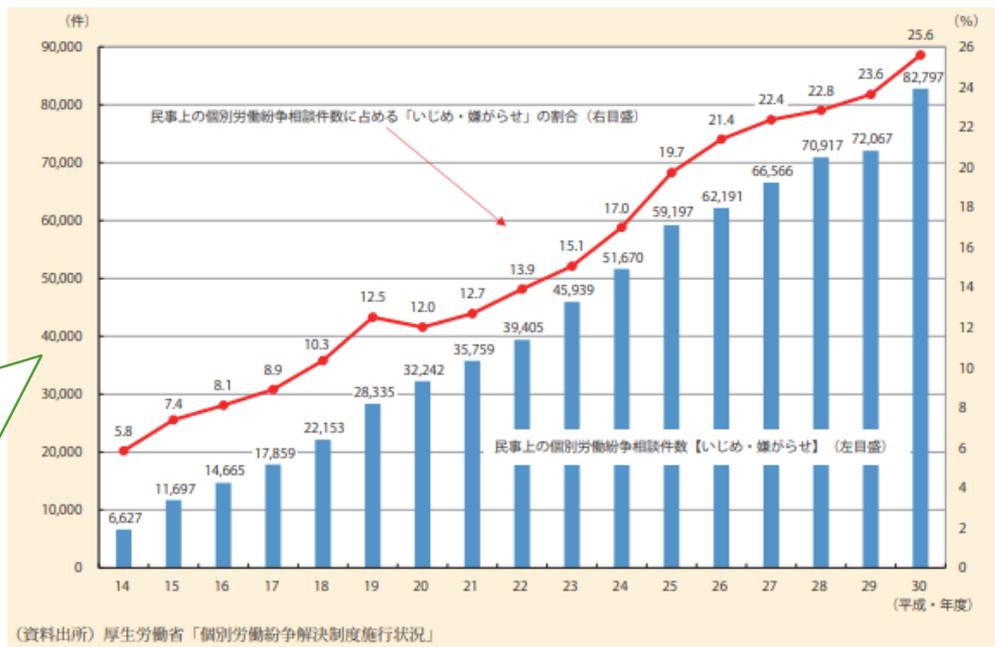
近年、全国の総合労働相談コーナーへの「いじめ・嫌がらせ」の相談件数が**増加**  
総合労働相談コーナーにおいて、  
民事上の個別労働紛争に係る相談を平成30（2018）年度中 266,535件

職場での「いじめ・嫌がらせ」に関する相談受付件数は、  
82,797件（25.6%）であり、**相談内容として最多**

職場における  
ハラスメントが  
起因による自殺



**企業にとって  
リスクでしかない**



## 4. 会社で自殺が起きた場合



会社でメンタル不調等がきっかけで自殺が起きた場合、企業側に責任があるのか？



自殺は通常、労働者自身の故意であるため、労災認定されない。しかし、仕事・職場との因果関係より企業の責任が認められた場合に限り、認定される。  
近年、**企業側の責任が問われやすくなっている！**

<企業責任とは？>

次の3つの場合に、賠償責任を負うことに！

- ① 企業側に明らかに過失のある場合
- ② 企業側が企業責任として、すべきことをしていなかった場合
- ③ 使用者賠償責任を問われる場合

※②については、企業には安全配慮義務があり従業員の安全に配慮しなければならない  
**「就業規則」「健康診断・ストレスチェック」「産業医面談」の整備が重要**

**客観的に「自社は企業責任を果たせているかどうか知ること」が大切。**

日本で法人格を有している以上は、さまざまな義務が課せられており、  
「知らなかった」では済まない状況

# 5. 今すぐできる自殺対策

## ① 兆候に気付く

### (自殺企図の直前の兆候) BPSAS

Behavioral and Psychological Signs of Attempting Suicide

→ 「いつもと違う！」 「普通とは違う！」

よくあるBPSASのリスト	BPSASのタイプ
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 追い詰められ感</li><li>・ 視野狭窄（そのことしか考えられない）</li><li>・ 衝動的行為</li><li>・ 強い抑うつ感、苦悶感の訴え</li><li>・ 「死にたい」「消えたい」と言い続ける</li><li>・ すぐに自殺企図しようとする</li></ul>	混乱していて動きが多い
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 曖昧、啞然、心ここにあらず</li><li>・ 苦悶の表情</li></ul>	混乱していて動きが少ない
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 奇妙さや不自然さ</li><li>・ 疎通不良</li><li>・ まとまりのなさ</li><li>・ 反応の鈍さ</li></ul>	奇妙な言動

# 5. 今すぐできる自殺対策

## ② 気付いたときは

### ■ BPSASに周りの人が気付いた時は、まずは声を掛けましょう

#### 声かけ事例

- 「疲れているようだけど、何かあった？」
- 「仕事が大変そうだけど、手伝えることはある？」
- 「顔色が悪いようだけど、心配事でも？」
- 「休みが多いようだけど、どこか悪いところでも？」



### ■ 相手の話を聴きましょう

「実は…」と話してくれればいいのですが、そう易々と自分の内面や弱さを見せる人はいません。**真面目な人ほど「弱っている自分」を悟られないようにするものです。**素直に話してくれるとしたら、それは限界に来ていてSOSを求めているか、声をかけてくれた人を信頼していると受け止めましょう。



人事労務の担当者や、管理者である上司に対して、「カウンセリング」や「解決案」を求めていないということ。必要なのは「今、何が辛いのかを聴く」ということです。

自分の力だけで何とかしようとは思わず、必要に応じて衛生管理者、産業医、専門機関へ連携を行いましょう。

# 6. ポイントは相手に寄り添う傾聴

## ◆傾聴とは「受容」と「共感」

**受容** … 相手の気持ちや考えを否定せず、そのままに受け入れること。

**共感** … 相手の話を自分のことのように受け止め、感じる事。

内容の良し悪しではなく、ひたすらにその気持ちや感情を聴きましょう。



プライバシーへの配慮をしましょう。

うなづきながら「そうなんだ」「辛かったね」と相手の苦しさを受け止めましょう。

## ◆好ましくない対応

「こういう方法は？」「こうしよう！」という提案は基本的に不要です。

「辛い・苦しい」という気持ちを吐き出したいと思っている場面での「提案」は、相手の気持ちに寄り添っておらず、単なる聴き役の意見の押し付けです。

相談者は苦しくて辛いのに、受け止めてくれないと感じ、再び相談しようとは思わなくなってしまう。

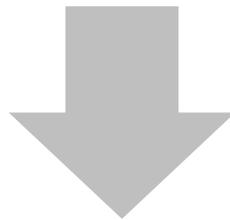


# 7. 新入社員を迎えるにあたって

これから新入社員も増えてきます。

令和元年の「過労死等防止対策白書」では、長時間労働が多いと指摘される建設業とメディア業界に限定した調査も実施されました。

メディア業界では精神障害を患い**自殺したのは全員20代であった**という非常に残念な統計もあります。



新入社員のメンタルヘルスケア対策に関して、セルフケアだけではなく、普段から周りの上司・同僚が気にかけてサポートをするよう意識していきましょう！



Dr. TRUST 産業医・産業保健のことなら  
ドクタートラスト

## 担当医療職のひとこと

自殺の兆候にいち早く気付いて、その次のフォローステップへ進めることは頭では分かっているといざ自分がその現場に立ち会うとどうしても難しくなってしまうよね。そんな時はまずは相手の気持ちに寄り添い、一人で悩まず周りの方と共有するようにしてみましょう。

**動画配信**始めました！産業保健の最新情報をお届けします！



チャンネル登録

すると最新動画が  
チェックできる あん！



ドクタートラスト公式 YouTube チャンネル

# 健康経営セミナー

# 毎週 動画配信中!!

ドクタートラスト YouTube

検索

- ・新型コロナウイルス  
予防方法
- ・パワハラ防止法

…など

今話題のトピックについて  
専門職が解説いたします。  
ぜひチャンネル登録お願い  
します！



動画へ！