



高橋

Yoshitomo Takahashi

祥友

自殺

心理學

——以具體的例症來說明預防的方法

●誰都曾經考慮過自殺。有的人會付出行動，有的人只是想而已，差別在何處呢？
●自殺者會發出什麼訊息？被欺負、家族環境、憂鬱症等，從具體例症來說明預防方法。

智慧大學

UNIVERSITY OF WISDOM

高橋祥友「著」

自殺心理

——
以具體的例

前言

自殺問題比一般人所想像的更為嚴重，我們可以根據統計數字證明這個事實。像日本，每年有二萬一千人到二萬二千人斷絕了自己的生命。每天全國平均約有六十人自殺。這數字為交通事故罹難者數目的兩倍多。

如果估計一下企圖自殺而獲得救助的人（自殺未遂者）的數目，則比實際自殺人數多達十倍以上。此外，與自己關係密切的人自殺的話，或是自殺未遂精神受到打擊的人，至少有五人會有自殺行動。

由此可知，自殺不光是斷絕自身生命的兩萬人的問題，再加上因為某人的自殺行動而受到強烈影響的一百萬人在內，是非常嚴重的問題。

像這種自殺行動不只是本人的問題，也是將家人和朋友都包含在內的嚴重精神保健課題。

但是，基於社會文化背景，目前在國內對於自殺預防的關心度並不高。即使發生自殺事件，國人至今仍有一種根深柢固的想法，認為「妥善安置遺族才是最好的



方法」、「時間會治療傷口」。

在歐美，將自殺預防分爲事前預防 Prevention、目前預防 Intervention 及事後預防 Postvention。事前預防即是預防自殺事件的發生，有些國家在學校會實施自殺預防教育。

目前預防則是指預防現在可能出現自殺的危險，對於企圖自殺的人立刻開始治療。事後預防是指不幸發生自殺事件時，對於受到嚴重影響的家人及朋友，要進行心理的復健。

從國內現況來看，實際進行的自殺預防活動，頂多是目前預防而已，只在非常有限的範圍內進行事前預防或事後預防。

幾年前，在日本甚至出現詳細解說自殺方法的書籍，且成爲暢銷書，掀起了話題。但是，雖然解說自殺方法的書籍引人關注，可是卻無法得到預防自殺的解說書，讓我覺得很不可思議。

當然，解說自殺方法的書籍成爲暢銷書不光是日本才有的現象，最近在美國和法國也出現相同的例子。

然而，在美國同時也流傳著很多關於自殺預防的情報。

例如，專家會寫一些適合一般大眾看的防止自殺危險的方法，以及說明患者本身如何克服自殺問題的書籍。

還有一位遺族因為家人自殺而失去一位親愛家人所寫的書也出版了。如果上網查看，國立精神保健研究所(NIMH)、疾病管理中心(CDC)、美國自殺預防學會(AAS)等各種公立機構，以及由非政府組織所敘述預防自殺的具體方法文書都準備了很多，可以輕易得到這些情報。

對於自殺仍有很多誤解存在，為各位列舉其中幾項。

宣稱要自殺的人，不會真正地自殺——很多人都相信這一點，但是，其實這是個誤解。

自殺的人有八成至九成在實際付諸行動之前，會向他人傳送一些訊息，會向某人清楚表達自殺意念。可是問題在於我們是否能夠了解這是一種「求救信號」。

自殺危險性較高的人，抱持著堅定的死亡覺悟之心——健康的人不會因為遇到一些假設性問題而考慮到自殺，所以很多人認為考慮到自殺的人都抱持著必死的決心。可是實際上，自殺危險性較高的人，幾乎沒有抱持百分之百的覺悟之心，或是



以平靜的手法或心態自殺。

自殺危險性較高的人，反而是先前在生死之間不斷地掙扎，不光是絕望地一心想要求死，同時還產生強烈想要活的心情。

所以就這點而言，仍有預防自殺的餘地。

談到自殺這個話題是很危險的事情。一旦談到自殺這個話題，使原本沒有自殺危險的人，都可能會自殺——以自殺為話題時，很多人擔心會像「吵醒沈睡的孩子」一般。

但是，並不是以自殺為話題，就會把自殺的想法植入對方腦中。想要自殺的絕望心情如能坦白說出，同時有人願意聽你敘述，兩人之間建立信賴關係，對方能認真接受你想求救的心情，那麼能坦白與對方談到自殺的問題，就能減少自殺的危險性。給對方用語言表達自殺想法的機會，一種原本被絕望感壓倒的心情，就能夠慢慢復甦，也能保持一段距離來冷靜觀察自殺問題。

自殺危險性較高的人有特定的典型——其實不論是誰，都有很高的自殺危險性。然而，要走到自殺之途仍有很長的一段路呢！

沒有所謂自殺危險性較高的絕對型，而且也不能只以一個原因來說明一切。自

殺沒那麼單純。

最近的青少年自殺問題，普遍認為「被欺負」是自殺的「唯一」原因，但是問題並非如此單純。當然，欺負是必須認真探討的重要問題，這是毋庸置疑的。

不過，自殺具有生物學、心理學、社會要因等種種複雜現象，不能只探求其中一項原因。

例如，一個人要有哪此經驗、置身於何種狀況之下，才會考慮到自殺呢？這些經驗與狀況對於此人而言，到底具有何種意義呢？如果不深入檢討的話，無法充分了解自殺的危險性。

自殺是突然發生的、不可以預測的——的確，最近發生的事情看起來好像是突然自殺。

但是事實上，走到自殺之途通常還有一段很長的路。例如，因為失戀而想自殺的人，仔細聽他敘述，發現他在很久以前對於自己就缺乏自信而且有強烈的絕望感，結果和戀人之間關係不睦，絕望感更為增加，甚至走上自殺未遂的地步。我想這種解釋應該比較好。

看起來好像最近的事件就是唯一原因，不過這只是引發自殺的關鍵，問題與這



人的一生有密切關係。所以，自殺動機通常都很嚴重而且長期存在。

以上是一些一般人對於自殺所抱持的誤解觀念的例子。像日本，很多人都相信自殺是突然發生的命運，對此根本束手無策。

但是，這個想法絕對不是正確的。本書說明自殺的實情，同時從精神科醫師的立場，來說明什麼樣的人有具體的自殺危險性，也探討在較早的階段該如何掌握這種「求救信號」，以克服自殺的危險。

本文中也提出一些症例，不過爲了保護隱私權，與本人的資料有所出入。請各位把它視爲虛構人物。

目錄

前言／3

第1章 人為什麼會自殺？／13

- 自殺的定義——自殺總數與自殺率的變化——年代別的自殺率變化——世界各國與日本自殺率的比較——年齡層與自殺——自殺的危險因子——自殺未遂——自殺未遂者所採用的手段——自殺未遂後的情緒——精神疾病——憂鬱症——酒精與自殺的關係——無法得到周圍支持的狀況——性別·年齡——失落體驗——反覆出現意外事故的傾向——容易形成較高自殺危險性的性格——幼兒期的虐待經驗——危險因子重複出現時——長年的自我破壞傾向——自殺前的訊息



第2章 青少年的自殺／59

兒童對死亡有何看法——欺負與自殺——家庭內的混亂——可以取代的孩子——
代罪羔羊——超越世代的病理——自殺危險性較高的青少年——出現在繪畫
中自殺的預兆——割腕與家族的病理——群發自殺——在美國群發自殺的預防
——青少年自殺與媒體——自殺預防教育——以學生為對象的教育——以教師
為對象的教育——以父母為對象的教育

第3章 中年人的自殺／101

中年人自殺的特徵——引咎自殺——對於到精神科接受診治的抵抗——燃盡症
候群——因人事異動的關係而自殺——空巢症候群——子女離巢後的失落體驗

第4章 高齡者的自殺／119

高齡者自殺的特徵——注意身心症——忽略心靈的傷口——社會與心理學方面的問題——高齡者憂鬱症的典型例——在身體症狀背後隱藏著自殺的危險——目前的課題

第5章 治療的方法／135

如果對方告知「想自殺」該怎麼辦——需要專家協助的例子——治療的過程——精神療法的目標——認知療法——精神療法的一例——藥物療法——和精神科醫師諮商

後記／172

A dramatic, high-contrast black and white photograph of a stormy sea. A bright light source, possibly the sun or moon, is partially obscured by dark, heavy clouds at the top of the frame. A sharp, brilliant reflection of this light cuts across the dark, choppy water, creating a stark contrast. The overall mood is somber and intense.

第1章

人爲什麼會自殺



自殺的定義

在探討自殺之前，首先討論定義的問題。著名自殺預防研究者心理學家艾德溫·休納德曼以「自殺的定義」為題寫出了一本書，但這也顯示出這個問題的複雜性。有些研究者給予自殺非常嚴密的定義，但是愈嚴密，反而使我們脫離了在日常生活中探討自殺問題的危險性。此外，深入探討定義問題並不是本書的目的。

社會學家艾米爾·都凱姆的定義是「由受難者本身積極的、消極的行為，直接、間接產生的一切死亡，即定義為自殺」。

這個定義是具有常識性的，能夠讓我們廣泛了解自殺這種現象。而本書即按照這個定義來探討自殺。

先前已經稍微談到關於自殺還有很多誤解存在於社會上，本章首先列舉統計的事實，來看看自殺的狀況。

關於自殺的簡單測驗如表一所示，如有時間請作答。回答之後，再看本書，然後再回到這個問題，再做一次。

- 問1 日本自殺率占世界第一、第二位
問2 考慮自殺的人都已經抱持著死亡的覺悟之心，因此不可能預防自殺
問3 大部分的人在自殺之前都不承認有精神的問題
問4 男性的自殺率比女性高
問5 暗示自殺的人實際上不會自殺
問6 在自殺之前，有人會反覆發生意外事故
問7 在日本，青少年的自殺率最高
問8 自殺幾乎都是某一天突然在沒有前兆之下發生的
問9 憂鬱症與自殺有密切的關係
問10 憂鬱症有有效的治療法
問11 自殺危險性較高的人，一直有抑鬱傾向
問12 一旦過了自殺的危險性時，不會再反覆出現自殺的行為
問13 在社會上被孤立的人，與沒有被孤立的人相比，自殺的危險性較高
問14 自殺危險性較高的人的治療需要家人的協助
問15 並沒有所謂自殺的流行現象，只不是單純的巧合而已
問16 從事專門職業的女性比專業主婦的自殺率高
問17 反覆述說不適症狀的老年人當中，有的人有自殺的可能性
問18 自殺的人幾乎生前都接受過精神治療
問19 自殺未遂的女性比男性多
問20 即使實際用不太容易造成死亡危險的方法企圖自殺的人（手腕上淺劃一刀，或是只服用幾顆藥物），在日後因為自殺而失去生命的危險性仍然很高

【答】

- 問1 × 問2 × 問3 × 問4 ○ 問5 × 問6 ○ 問7 × 問8 × 問9 ○
問10 ○ 問11 × 問12 × 問13 ○ 問14 ○ 問15 × 問16 ○
問17 ○ 問18 × 問19 ○ 問20 ○

表一 認識測驗



自殺總數與自殺率的變化

每年警察廳都會公布全國自殺的統計數字。基於這個數據，圖1是第二次世界大戰後到最近約半世紀內，國內自殺者總數之變化。

在國內，對於自殺的禁忌強烈，因此很多自殺事件並沒有被正確報告出來。所以，實際的自殺者人數可能比正式發表的數字更多。

可是，除了警察廳發表的資料以外，並沒有其他的全國自殺統計，因此只能基於這個統計來進一步加以說明。

一九五〇年後半期與一九八〇年中期自殺者總數出現兩大巔峰。而在一九八六年自殺者總數達到二萬五千五百二十四人，出現戰後的最高值。

群發自殺在後章會詳細為各位說明，一九八六年是兩個大規模群發自殺年。一月是中學二年級男生自殺的月份，因為被欺負而自殺。

在大眾傳播媒體反覆加以報導之後，同年齡的青少年陸續自殺，成為社會問題。同年四月，偶像歌手岡田有希子從所屬的唱片公司大樓跳樓自殺。

既然是受歡迎的名歌手，其自殺消息便連日來在媒體加以報導。在電視和雜誌