

こころの健康スケールについて

自殺者のうち事前に誰かに相談をしているのは2割程度しかないといわれている。

自殺を予防するためには、この事前の相談に来る人の割合を増やし、各相談窓口が適切な対応をとることが必要と考えられる。

そこで、事前の相談を増やすための方策の一つとして、事務局において「こころの健康スケール（仮称）」（横須賀スケール）を考えた。

【こころの健康スケールの考え方】

「毎日が充実している」と感じている者がいきなり明日死のうとは思わないわけであるから、健常者がある経過を経て死を選択するまでには、その原因に関わらず一定のこころの変化の過程をたどるのではないかという仮設のもとに、その変化の過程を明らかにして示すことで、自身の現在のこころの健康レベルを認識してもらい、そのレベルに応じた対処方法やとるべき行動を示唆することにより、レベルが悪化しないように、また、レベルが改善するように図る。

こころの健康スケール(仮称) (横須賀スケール)(案)

資料 9

(自殺に至る心理・感情レベル)

レベル	感情	対処方法・行動
0 健常	楽しい。充実している。目標がある。	
1	楽しくない。目標がない。何で生きるのか。	ゆっくり休養する。友人や家族と話をする。旅行など気分転換をする。
2	毎日がつらい。苦しい。眠れない。	保健所の相談窓口で電話してみる。相談に行く。
3	何もやる気がしない。意欲がわからない。	心療内科、精神科、メンタルクリニックなどに受診するとともに、保健所の相談窓口に行く。
4	このままではだめだ。何か行動しなければ。何をやればいいのか。	心療内科、精神科、メンタルクリニックなどに受診するとともに、保健所の相談窓口に行く。
5	死ぬとどうなるか。いっそ死んだほうがと考えることがある。	心療内科、精神科、メンタルクリニックなどに受診するとともに、保健所の相談窓口に行く。
6	死ぬしかない。	24時間監視が必要。ひとりにならない。ひとりにしない。精神科などの医療機関に直ちに受診する。
7	自殺	

横須賀市