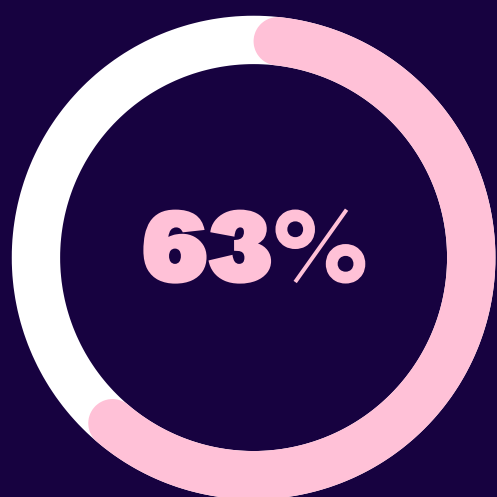
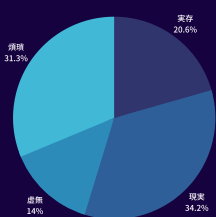


THE。スキャン 診断結果



つのださんの自殺への認識
自殺一般への理解はあるものの、死にたい自身への嫌悪感や思いを共有できる相手がないことがつのださんをいっそう苦しめているようです。

タイプ



希死タイプの中では、「方法さえ間違わなければ症状の改善が比較的簡単」な型が中心となっています。ただ、本人が抱えている苦しみは慢性化し、状況により変動が大きいのが特徴です。

ステージ



希死のステージとしては切迫まではしていませんが、きっかけによってはいつ自殺を執行してもおかしくない状況と言えます。早急の対策が必要です。

スキル



症状に伴って、精神的なストレスを回避するスキルが軒並み低い数値になっています。ストレス耐性が低く、精神的に不安定な状態が続いているのがわかります。

総評

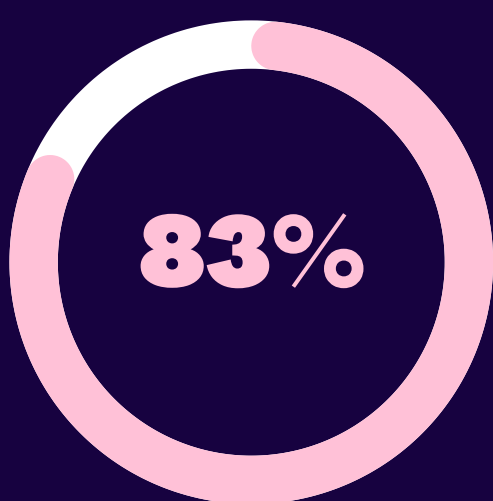
つのださんの「死にたさ」は直接的には仕事上のトラブルから生じていますが、トラブルからくるストレスが「死にたさ」や自殺企図するまでの苦しみに増幅し、慢性的な希死感を生んでいることには別の原因がありそうです。双極性障害の傾向を持つ人の特徴として、思考回路の嗜癖化があります。感情や思考がループしたり、一瞬で増幅してしまう作用です。こういった傾向が、職場での些細な問題の端緒となり、さらにそこから発生したストレスを増幅させてしまっている可能性があります。そのため。対策として、職場でのストレスを解消しつつも、それに対する反応の仕方や方法を調節していくことに並行して取り組んでいく必要があります。

THE・スキャン

希死タイプ・ステージ

つのださんの希死タイプ

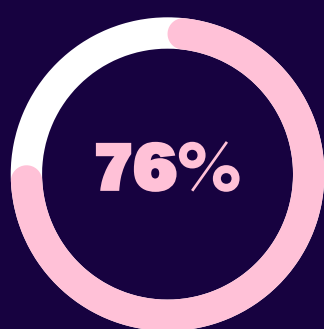
つのださんの希死タイプは「現実型」です。仕事での人間関係・トラブルから悩みが派生し、「死にたさ」や「消えたさ」が生じているようです。また「煩瑣型」の割合も高く、それが、感情のコントロールの難しさや、苛立ちの増幅、全てを投げ出したくなる気持ちなどを引き起こしていると考えられます。



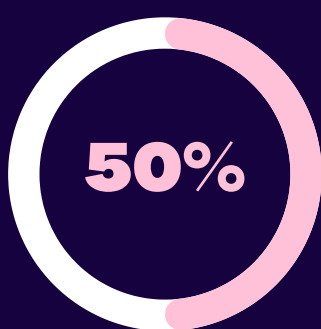
現実型

仕事や人間関係上のストレスやトラブルをきっかけに「死にたい」思いが発生するのが現実型です。このタイプは社会生活上の出来事や環境に大きく左右されるため、その調節が苦しみの解消の鍵となります。

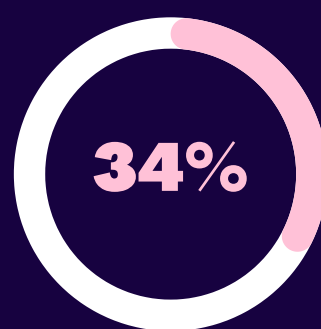
煩瑣型



実存型

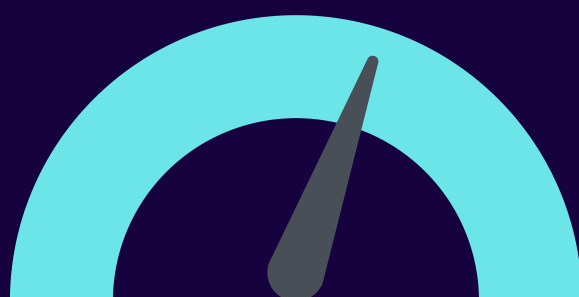


虚無型



つのださんの希死ステージ

つのださんの希死ステージは5段階のうちのレベル4にあり、精神的に辛い状況が続いていることがわかります。大きなストレスなどが加った場合に、自殺の決行に大きく傾いてしまう危険性があるため、早急に対策を講じていく必要があります。



THE。スキャン

主な原因・スキルレベル

つのださんの希死の主な原因

つのださんの希死の原因は、表面的に見れば仕事上の人間関係や理不尽な扱いをされたことにありますが、根本にはそういったトラブルに対しての対応力やストレス耐性の低下が隠れているように考えられます。また、服薬を続けている薬から生じる脳への影響も少なからず関係しているでしょう。それらの要因が、仕事上のストレスを「死にたくなる程」までに増幅し、つのださんを苦しめているように考えられます。

希死を回避するスキルレベル

ウィル・スキル

人生で起こる現実的な問題に前向きに立ち向かっていく意志が弱くなっています。もとは、問題に淡々と向き合っていけるタイプですが、一連の症状の影響から自信がなくなっているのかもしれませんが。

ボディ・スキル

身体や心の状況を把握したり意識したりする力は、頭の中で苦しみが増幅してしまうのを防ぐ効果があります。身体を動かすだけでも苦しみが消滅することもあります。

マインド・スキル

自分の弱みや嫌いな面を許してあげられると、苦境に置かれた際に、自分を責めて消耗してしまわなくなります。柔は剛を制す。これは自己にも当てはまります。

セルフ・スキル

思考や感情を意識的にコントロールすることで、苦しみを増幅することを未然に防ぐことができます。普段から自分の思考に注意を向ける習慣が必要です。