

大切な命を守りたい

国では9月10日からの1週間を「自殺予防週間」に、県では毎年9月を「岩手県自殺防止月間」に定め、相談事業や啓発活動などを実施しています。市でも、一人一人のかけがえのない大切な命を守るため、さまざまな自殺対策に取り組んでいます。ここでは、本市の自殺に関する現状や自殺対策の取り組みなどについて、皆さんにお知らせします。

自殺の現状

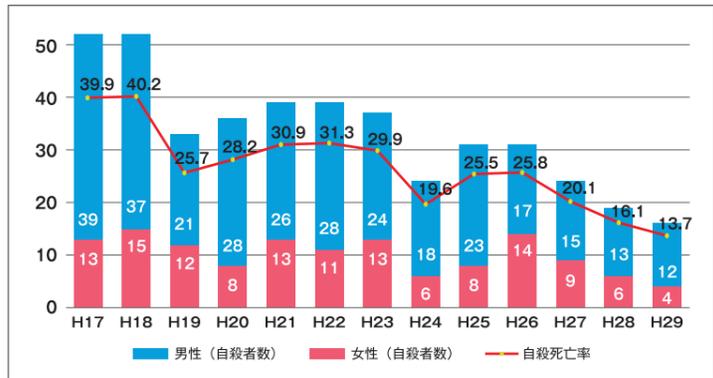
人はなぜ自ら命を絶ってしまうのでしょうか。自殺の原因には、健康問題や過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立など、さまざまな状況や問題があります。それらがいくつも複雑に絡み合い、なかなか解決に結びつかずに問題が長期化する。その結果、心理的に追い込まれ、自殺に至るといわれています。これは、誰にでも起こり得ることであり、一部の人や地域だけの問題ではありません。一人一人が身近な問題として考えることが大切です。自殺を「個人の問題」として扱うのではなく、「社会の問題」として捉え、

自殺者数などの推移

全国の自殺者数は、平成10年から急増して3万人を超えていましたが、現在は2万2000人を下回り、減少傾向にあります。自殺死亡率(※)も同様の傾向にあります。自殺死亡率の高い都道府県ランキングを見ると、北東北3県が上位に名を連ねています。26年には、岩手県が全国のワースト1になるなど、現在も厳しい状況が続いています。本市の自殺者数は、17、18年の52人をピークに徐々に減少し、29年に

社会全体で自殺対策に取り組んでいく必要があります。

＜奥州市の自殺者数と自殺死亡率＞ (単位：人)



出典：岩手県保健福祉年報

※自殺死亡率…人口10万人当たりの自殺者数

市の自殺対策

は16人にまで減少しました。男性では50歳代の働き盛りの年代に、女性では高齢者に多いのが特徴です。

市では、こうした状況などを踏まえ、今年3月に「奥州市自殺対策計画」を策定しました。令和5年度までの5年間で期間とし、「手をつなぎ いのちを支える おうしゅう」を基本理念に掲げています。自殺の背景にはさまざまな状況や問題があることから、各分野の「生きる支援」と連携を強化し、地域ぐるみで自殺対策に取り組んでいきます。

具体的には、50歳の男性を対象とした心の健康度チェック事業や、一般市民や中学生を対象とした心の健康づくりに関する講演会、ゲートキーパー(※)養成研修会など、さ

さまざまな事業を実施しています。

本庁健康増進課と各総合支所健康増進担当では、保健師が心や体の相談に応じているほか、この広報と一緒に配布するリーフレット「気づいてください 心のサイン」で、育児や介護、生活困窮などの相談窓口を紹介しています。このリーフレットには、「心のサインチェック」なども掲載されていますので、最近の様子をチェックしてみてください。

平成29年度から、胆沢地域を自殺対策のモデル地区に指定し、「胆沢地域心いきいき事業」を実施しています。地区振興会や地域の関係団体などと連携しながら、講演会や研修会など独自の事業を展開中です。胆沢地域の住民が、自分や周りの人の心の健康に関心を寄せ、気付きとつながりを大切にする地域の実現を目指してまいります。

自殺のない奥州市を目指して

誰もが生きていく中で悩みや不安を抱えることがあります。そんなとき、周囲の人との助け合いや地域で支える関係づくりが孤立を防ぎ、「生きる希望」へとつながっていきます。一人一人の命は、何ものにも代え難い大切なものです。自殺のない奥州市を目指し、「命を守る」地域づくりについて一緒に考え、行動していきましょう。



市と南都田地区振興会で開催した「心いきいき身体すこやか講演会」。心と体の関係が大切なことを学びました

人と人とのつながりを大切に

胆沢地域心いきいき事業推進協議会会長 小野寺 功 さん(80)

自殺を防ぐのは、やっぱり人と人とのつながりだと思います。そのためには、さまざまな地域団体や関係機関が連携して、自殺対策に取り組んでいくことが良い結果につながるのではないのでしょうか。悩んでいる人は誰にも相談できないこともあるはずですが、一人でも自殺する人が少なくなるよう、住民全員がゲートキーパーとなって、悩んでいる人を孤立させないような地域にしていきたいですね。そして、笑顔があふれる胆沢になればいいなと願っています。

自死遺族交流会 こころサロン奥州

自殺で大切な人を亡くした人は、深い悲しみや自責の気持ち、語れない苦しさや悲しさを分かり合える人に会いたいと思うことがあります。奥州保健所で開催する「こころサロン奥州」は、遺族が思いを分かち合う場です。抱える悲しみや苦しみを語り合い、分かち合ってみませんか。

- ▶日時 11月2日(日) 午後1時半～3時
※原則奇数月の第1土曜日
- ▶会場 奥州保健所2階相談室
- ▶申し込み方法
新規参加者は予約が必要
- ▶問い合わせ・申込先
奥州保健所 ☎22-2831

■問い合わせ 本庁健康増進課健康づくり係(☎34-2903)、各総合支所健康増進担当



※ゲートキーパー…悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげて見守る人のこと