

大切な人の命を守りたい

9月10日は世界自殺予防デーです。国では9月10日からの1週間を「自殺予防週間」としています。県では、毎年9月を「岩手県自殺防止月間」としており、市も自殺対策に取り組みます。かけがえのない大切な命を守るために、私たち一人一人ができることを考えてみましょう。

自殺の現状

全国の自殺者数は平成10年から3万人を超えています。これは、毎日90人近くが自ら命を絶っているということです。

自殺は、過労や生活への不安、経済的・社会的な問題、心や身体の健康問題など、さまざまな要因が連鎖して追い込まれた結果であり、現代

社会において、誰もが出会う可能性のある問題なのです。

人の「命」は何ものにも代えがたいものです。自殺は、家族や周りの人に大きな悲しみをもたらし、社会全体にとっても大きな損失です。

全国的に、15歳から39歳までの若い年代で、死因の1位が自殺となっていることは、現代社会の大きな問題です。

市の状況

奥州市では毎年、40人近く尊い命が自殺により失われています。

23年の自殺死亡率は、全国や県よりも高く、減少傾向にある全国や県の自殺者数に対し、市ではほぼ横ばいで推移しています。

また、男性では、社会的に負担の大きい中高年など働き盛りの年代に

自殺者が多くなっています。一方、女性の自殺は高齢者が多く、これが今の市の現状です。

自殺対策を理解しよう

自殺は追い込まれた末の死と言えます。さまざまな悩みにより心理的に追い詰められた結果、心の病気になる、正しい判断ができない状態に陥ってしまうことが多いのです。

しかし、自殺は防ぐことができます。相談や支援の体制整備など、社会的な取り組みと合わせて、うつ病

などの精神疾患に対して適切な治療をすることで予防が可能です。

自殺は個人的な問題ではなく、みんなで考え、防いでいく課題です。

ゲートキーパーになろう

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴いて必要な支援につなげ、そして見守る人のことです。悩んでいる人に、手を差し伸べることがゲートキーパーの重要な役割です。大切な命を守り、悲しみを背負う人をなくすために、私たち一人一人がゲートキーパーになりましょう。

【気付き】



自殺を考えている人は、悩みを抱えながらもサインを発しています。「自殺のサイン」（自殺予防の十カ条）を多く感じた場合は、自殺の危険が迫っています。

また、簡単にできる「こころの健康度チェック」があります。詳しくは、今回同時に配布しているリーフレット「いのちを守ろう!」をご覧ください。

よく眠れているかも大事なチェックポイントです。2週間以上眠れない状態が続く場合は、うつのサインかもしれません。

【声掛け】



大切な人が「元気がない」「いつもと違う」と感じたら、まずは勇気を持って声を掛けてみましょう。

【聴く】



相手に寄り添い、心を傾けて話を聴きましょう。真剣に聴いてくれる人がいるだけで、安心感を持ち、救われるものです。

最近では、精神科への受診に抵抗が少なくまりましたが、まだ偏見が残っているようです。特に中高年の男性は受診することに抵抗感を持つ人が多く、対応が遅れることで問題が深刻になりがちです。

NPO法人自殺対策支援センターライフリンクの調査によると、72%の人が自殺するまでに何らかの機関に相談しています。そのうち62%は、亡くなる1カ月以内に相談しており、

最後まで何とかしようとしている状況が伺えます。

自殺を考えている人は「死ぬしかない」という気持ちと「生きたい」という気持ちの間で揺れ動いているのです。

【つなぐ】



自殺を試みた人の9割は心の問題を抱えていたと言われています。早く気付き専門家へつなぐことが大切です。早めに心療内科や精神科の受診、保健師などへの相談につなぐてください。

自殺に追い込まれる要因には、過労や多重債務、いじめや介護疲れなどがありますが、これらの問題は専門の相談窓口があります。とにかく一人で悩まずに誰かに相談することが必要です。リーフレット「いのちを守ろう!」の裏面に、相談窓口一覧表を掲載していますので、ご覧ください。

追い込まれている人は自ら相談することが難しい場合もあります。家族や友人と一緒に相談するのも一つの方法です。

【見守り】



そして、寄り添いながらじっくりと、温かく見守ることが大切です。

■自殺のサイン（自殺予防の十カ条）

- 1 うつ病の症状に気がつけよう（気が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く）
- 2 原因不明の身体の不調が長引く
- 3 酒の量が増す
- 4 安全や健康が保てない
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 6 職場や家庭でサポートが得られない
- 7 本人にとって価値のあるもの（職、地位、家族、財産）を失う
- 8 重症の身体の病気にかかる
- 9 自殺を口にする
- 10 自殺未遂におよぶ

資料「職場における自殺予防の対応」（厚生労働省）