

自殺に追い込まれないために 気付いてこころのSOS

病気や事故によるものではなく、自ら命を絶ってしまう人がいます。残された人は、なぜ亡くなってしまったのかと苦しみ、いまだに悩みを打ち明けられない人も多くいます。

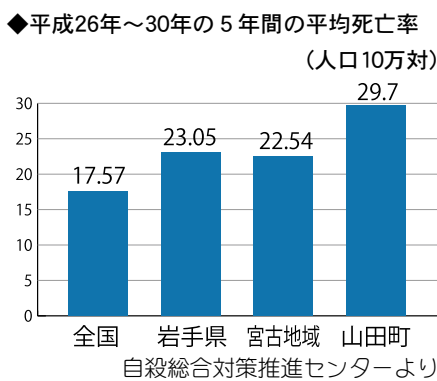
今号では、自殺の現状について取り上げ、自殺で亡くなる人を減らすために私たちにできることや日ごろからできる取り組みについて紹介します。

岩手県は全国で自殺死亡率がワースト2位

全国の自殺者数は、平成10年以降、3万人を超え深刻な社会問題となりました。そこで、国全体で対策や取り組みが行われ、平成27年には約2万4千人に減少しましたが依然として高い水準が続いています。

昨年は、県内の自殺者数が250人、自殺死亡率（人口10万人に当たりの自殺者数）が20.5となりました。この数値は、全国でワースト2位であり自殺率の高さが問題となっています。また本町では、平成26年から30年の5年間にわたる平均自殺死亡率が29.7と県内でワースト8位、全国の17.57に対し約1.7倍となっています。

宮古地域での自殺者数は、働

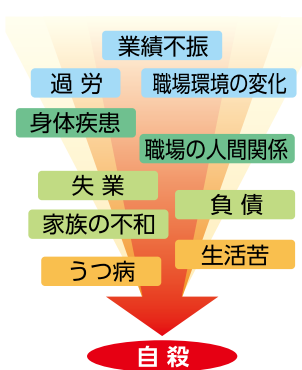


き盛りの男性や高齢者が多く、特に男性は40歳代から60歳代および80歳以上。女性は60歳以降に増加する傾向にあります。このように、自殺は他人事ではなく、地域社会の問題として地域で一体となって自殺対策を推進していく必要があります。

「個人の問題」ではない

自殺は、個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、そのほとんどが病気や障害などの問題、失業や倒産、多重債務、長時間労働などの社会的・経済的問題、職場や学校、家庭の問題など、さまざまな悩みで心理的に追い込まれた末のものです。国の調査では、5人に1人が「これまでに本気で自殺を考えたことがある」と回答しているなど、決してひとごとではありません。

悩んでいる人に気づき、寄り添い、耳を傾けることが、大切な人を守る支援につながります。



あなたもゲートキーパーに

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。少しの知識や方法を身につければ、どんな人でも誰かの支えになれるのです。悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えることができます。

まずは、声をかけるところから始めてみませんか。

気づき…家族や仲間の
変化に気づく
←
声かけ…変化に気づいたら、声をかける
←
傾聴…本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
←
つなぎ…専門家に相談するよう促す
←
見守り…温かく寄り添いながら見守る

ひとりで悩まず相談してみませんか

◇相談窓口一覧

相談窓口	連絡先	相談時間
町健康子ども課 健康づくり係	82-3111 (内線615)	平日：午前8時半～ 午後5時15分
県宮古保健所	64-2218	平日：午前8時半～ 午後5時
県精神保健福祉センター (こころの相談窓口)	019-622-6955	平日：午前9時～ 午後9時
盛岡いのちの電話	019-654-7575	月～土：正午～ 午後9時 日：正午～午後6時
自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎月10日： 10日午前8時～ 11日午前8時
岩手自殺防止センター	019-621-9090	土：午後8時～ 午前0時

自死遺族支援事業

公開講話

「身近な方を自死で亡くしたあなたへ」

◇日時 11月15日(日)

午後1時半～2時半

◇場所 宮古地区合同庁舎(宮古市五月町)

◇対象 大切なご家族を自死などで亡くされた経験のある人など

◇内容 講話「身近な方を自死で亡くしたあなたへ」
ご遺族からのメッセージ

◇申込期限 11月11日

※講話終了後、大切なご家族などを自死で亡くされた人を対象とした非公開の交流会を開催します。

◆申込先・問い合わせ 宮古保健所(☎64-2218内線236) へどうぞ。

あなたも気付いてほしいの SOS

- ・心の健康は目には見えませんが、自分も周りの人も気付かぬうちに、悩みや不安を1人で抱え込み、深刻な状況になっていることもあります。心が発するサインに気づいたら、信頼できる人や相談窓口にご相談しましょう。
- ◎心が発するサイン
 - ・これまで関心があつたことに興味がなくなつた
 - ・集中できなくなつた
 - ・簡単にできていたことができなくなつた
 - ・不安やイライラが多くなつた

悩みを抱えたり体の不調を感じたりしたら

- ・身だしなみや健康、自己管理がどうでもいいと思える
- ・体の不調がある(不眠や食欲不振、体重減少など)
- ・引きこもりがちで友人との交流をやめた
- ・乱れた性行為を繰り返す
- ・自殺のことばかりを考える(文章や絵を描いたり、想像したりする)

自分に合った方法でストレス解消を

生活していく中で職場や家庭の問題、健康問題、経済問題など、解決できることでも考えがまとまらなくなります。悩みを抱えた状況から抜け出すために、しっかりと睡眠を取り体を休めましょう。また、悩み事は抱え込まずに誰かに相談して、助けを求めましょう。1人で悩んでいると視野が狭くなってしまう、逃げ道がないと考えてしまいがちです。一緒に解決策を考えてくれる相談機関なども利用してみましょう。

- ・いろいろな場面でストレスを抱えてしまいます。ストレスを抱え込みすぎると、うつ病など心理的に追い込まれてしまいます。自分に合った方法でストレスを解消しながら、上手に付き合っていきましょう。
- ・スポーツで体を動かす
- ・カラオケで好きな歌を大声で歌う
- ・親しい仲間とコミュニケーションをとる
- ・入浴やマッサージで心身をほぐす
- ・質のいい睡眠をとる
- ・自分を抑え込まずに自己主張する