かけがえのないあなたの「いのち」を大切に

近年、日本では自殺者数が毎年3万人前後を推移し、深刻な社会問題となっています。自殺はだれにでも起こりうる問題。一人で悩まずに、まずはだれかに相談しましょう。

日本の自殺者数は毎年３万人前後を推移しています。自殺未遂者はその10倍はいると言われており、毎年30万人（１日１、０００人）の人たちが自殺を図っていると予測されます。内閣府は平成19年に「自殺総合対策大綱」を策定。９月10日の「世界自殺予防デー」に合わせて、毎年９月10日から16日を「自殺予防週間」として自殺予防を呼びかけています。

厚生労働省によると、平成20年の全国の自殺者数は３０、２２９人、人口10万対の自殺死亡率24・０人。宮崎県は同年、３６４人、人口10万対の自殺死亡率32・０人と全国に比べて高いものの、自殺予防への積極的な取り組みにより、県内の自殺者数は平成19年に比べ30人減少しています。一方、串間市の平成20年の自殺者数は11人、人口10万対の自殺死亡率49・７人とかなり高く、女性よりも男性、特に働き盛りの中高年男性の自殺者数が多くなっています。

■自殺の原因と背景

自殺はその人の自由な意思や選択の結果と思われがちです。しかし実際には、人間関係の悩み、職場での長時間労働、多重債務、身体的疾患、精神疾患、その人の性格や家庭状況、職場や地域環境などさまざま要因が複雑に関係し合って起こるといわれています。県の調査でも、家庭や仕事のストレス、経済面の不安などを抱える人ほど自殺願望が強い傾向にあると指摘されています。地域社会や家庭・職場などとのつながりを失うことから「生きる不安」を抱え一人で悩み、「ひとりぼっち」という絶望感や孤独感から自殺に至る過程があることからも、自殺はだれにでも起こりうる問題なのです。

■自殺と精神疾患の関係

自殺を図った多くの人がうつ病やアルコール依存症などの精神疾患にかかっており、特にうつ病の割合が高いといわれています。うつ病は単に気分が落ち込んでいるだけでなく「心身の疲労が蓄積し、休息のリズムが乱れて、疲れているのに休めない状態」で、心身共に疲れきってエネルギーが低下した状態です。

厚生労働省の調査によると、約15人に１人は生涯のうちにうつ病を経験。ありふれた病気の一つともいえますが、多くの人は病気であると気付かず、治療を受けずにいるという結果が出ています。体のだるさや不眠、食欲低下などの身体症状、ゆううつな気分や不安感、やる気がおきないなどの心の症状に特に気をつけてください。周囲の方々は、以前と比べて表情が暗くなる、体調不良の訴えが多い、周囲との交流を避けるようになった、飲酒量が増えたなどのサインを見逃さず、適切な対応をとることが重要です。

本人がゆっくりとくつろげる環境をつくり、励まさず、否定せず、気晴らしを無理強いせず、寄り添って思いを受け止めることが必要です。そして、医療機関などに相談し、適切な治療を辛抱強く実施していくことが大切なのです。

■ひとりで悩まず、まずだれかに相談を

自殺を考えている人は、死を考えると同時に「生きたい」という気持ちの間で激しく揺れ動き悩んでいます。その中で、不眠や体調不良などの自殺の危険を示すサインを発しているのです。しかし、この気持ちをだれかに相談することへの躊躇（ちゅうちょ）や抵抗感などがあるために、周囲にはなかなか伝わらず、早期発見を困難にしています。このような状況で重要なのは、周囲の家族や同僚、地域住民の支援です。身近な人々が心身の不調に気付いてあげることや、一言声をかけることにより自殺を防ぐことにつながっていくのです。

自殺は決して個人の弱さや性格などの問題でなく、健康問題、経済問題、生活問題、労働問題、家庭問題などさまざまな要因が関係しているのです。「もう自殺しかない」と思い込んでしまうのは、今抱えている過大なストレスで視野が狭くなっていることが原因と考えられます。

まず専門家に相談することが解決への第一歩です。精神保健福祉センター、保健所、精神科医、職場の産業医、地域の保健福祉スタッフなどに相談してみてください。「自分は大丈夫」と自己判断せず、専門医の診察を受けることが大事です。治療をきちんと進めた上で、今抱えている問題の解決を考え、労働、人権、金銭などの問題、家庭不和などもそれぞれの専門家（弁護士、団体、ＮＰＯなど）に相談することで、解決の糸口がきっと見つかります。もちろんこうした問題も自分一人で解決しようとせず、できる限り身近な信頼できる人に相談し一緒に考えれば、少しでも心の負担を軽くできます。

自ら命を絶った人の無念さ、またその自殺に直面した家族、友人、同僚など周囲の辛さや悲しみは深く、図り知れません。自殺を防ぐことは社会にとって大きな課題です。今、この瞬間にも自殺問題で思い悩む多くの人たちがいます。自殺は本人、そして周りが正しい知識や情報を得て、解決のための一歩を踏み出し、具体的な行動をとることにより、未然に防ぐことが可能になります。まずはだれかに相談すること、相談を受ける側は思いを受け止めること、そして周囲が自殺の危険のサインを見逃さず適切に対応していくことが必要なのです。

●**相談先**＝福祉保健課自立支援係☎72―0333（内線510）

こころの健康づくり研修会参加者募集

強い絆のあった人が亡くなるという体験は、残された人々に心の問題を引き起こすことがあります。

今回、自死遺族支援に重点を置き、一人で悩まずに安心して悲しみを吐き出すことができる地域づくり、一人でも多くの命をつなぎとめることができる地域となることを願って「こころの健康づくり研修会」を開催します。

●**日時**＝９月21日（火）午後１時～４時
●**会場**＝串間市総合保健福祉センター
●**講演**＝「自死遺族のいたみ共にできること」／講師：石倉紘子氏（こころのカフェきょうと）
●**活動紹介**＝ＮＰＯ法人こばやしハートム／話し相手ボランティア（串間市）／ＮＰＯ法人みんなのくらしターミナル
●**対象**＝一般住民、民生委員、自治会長など地域関係者、行政および相談・医療機関の担当者など１００人程度
●**参加料**＝無料
●**申込方法**＝参加申込書によりＦＡＸまたは郵送、電話での申し込みも可能。
●**申込・問い合わせ先**＝日南保健所健康づくり課疾病対策担当〒８８９―２５３６日南市吾田西１―５―10☎23―３１４１ＦＡＸ23―３０１４

◎自殺者数の推移

■全　国　（人）

	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20
男　性	21,677	23,396	21,955	22,236	21,419	22,007	21,546
女　性	8,272	8,713	8,292	8,317	8,502	8,820	8,683
合　計	29,949	32,109	30,247	30,553	29,921	30,827	30,229

■宮崎県　（人）

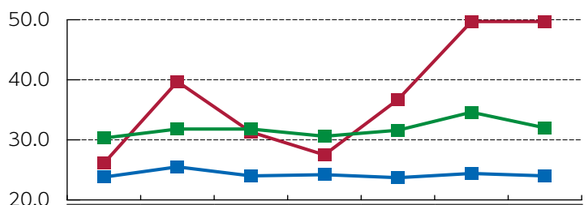
	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20
男　性	260	278	275	259	243	284	258
女　性	93	91	93	93	119	110	106
合　計	353	369	368	352	362	394	364

■串間市　（人）

	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20
男　性	5	6	5	3	7	9	9
女　性	1	3	2	3	1	2	2
合　計	6	9	7	6	8	11	11

※ 厚生労働省の人口動態統計及び県の衛生統計年報より（H14 ～ H20 まで確定数）

◎自殺率の比較（人口 10 万対の自殺者数）



	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20
全　国	23.8	25.5	24.0	24.2	23.7	24.4	24.0
宮崎県	30.3	31.8	31.8	30.6	31.6	34.6	32.0
串間市	26.1	39.7	31.3	27.5	36.7	49.7	49.7

串間市の自殺対策普及啓発活動

国は、例年、月別自殺者数の最も多い３月を「自殺対策強化月間」と定め、地方公共団体、関係団体などとも連携して、重点的に広報啓発活動を展開するとともに、関係施策を強力に推進することとしました。串間市も県と連携し、さまざまな悩みの相談窓口を一覧にした「こころの電話帳」を全戸に配布し、本庁１階ロビーと総合保健福祉センター内に自殺対策コーナーを設置しパンフレットなどを置きました。

また、宮崎県の自殺対策シンボルである「青Ｔシャツ」とともに県が作成した「ひとりで悩まないで誰（だれ）かに話してみませんか」というメッセージを込めた青ポロシャツを、毎週水曜日に総合保健福祉センターに勤務する職員が着用し普及啓発に努めました。この毎週水曜日の青ポロシャツ着用は現在も続けています。串間市では今後も県と連携し、自殺対策普及啓発に努めていきます。

青ポロシャツを着用して勤務する職員。「ひとりで悩まないでだれかに話してみませんか」