

9月10日～16日は「自殺予防週間」

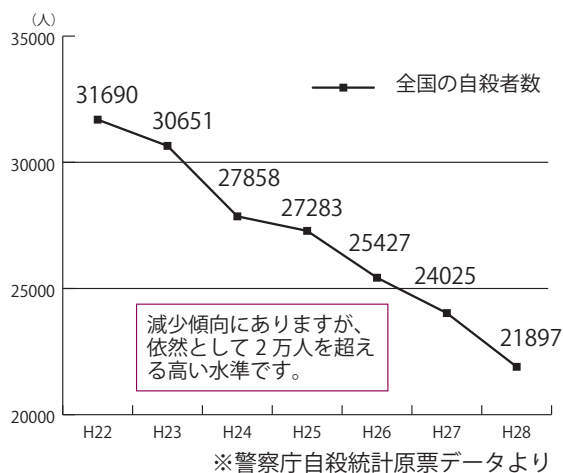
「いころ」の悩みに気づく



9月10日から16日は「自殺予防週間」です。「自殺」と聞くと、特別な理由があると思いがちですが、その多くは、私たちと同じ日常を生活している人たちが、健康や家庭生活、職場などにおける問題で追いつめられた結果とも言われています。誰もが会う可能性のある自殺の問題について考えてみませんか。

問 保健センター ☎ 33-8000

日本における自殺者数の推移



自殺の現状

我が国の自殺者は急増した平成10年以降、3万人を超えていましたが国を挙げての取り組みにより、ここ数年減少傾向にあります。とはいえ、先ごろ警察庁が発表した平成28年の自殺者数は2万1897人であり、これは、1日で約60人が自殺で亡くなっていることとなります。

本町では、平成22年～27年までに38人の人が自殺で亡くなっています。

自殺を防ぐためにできること

①気づき

「いつもと様子が違うので心配だ」などと声をかけてみましょう。声をかけることで「あなたは決してひとりではないのだ」ということを理解してもらえます。

②傾聴

話をじっくり聞き、その気持ちを肯定的に受け止めると、その人は気持ちが悪くなり、本来の自分を取り戻すことができるのです。悩みを聞くうえで常に心がけたいことです。

③つなぎ

抱え込んでいる問題や悩みを解決する方法を知らずに、死を選んでしまうことほど残念なことはありません。専門家の支援を受けること、またさまざまな支援の輪を広げていくことが大切なのです。

④見守り

話を聞いた↓専門家を紹介した↓万事解決、ということはずありません。一見元気になったように見えても、悩みは繰り返し頭を占めるものです。本人が完全に乗り越えるまで、長期間見守る必要があります。



奈良県自殺対策連絡協議会座長
帝塚山大学心理学部教授
かみざわ つくる
神澤 創 さん

町民一人ひとりが意識を持てば

自殺を減らすことができる

取り組みを続けるうちに
自殺を減らせると確信

私が帝塚山大学に着任した平成18年に自殺対策基本法が施行され、翌年10月、奈良県に自殺対策連絡協議会が発足することになりました。私は臨床心理学を専門としていたことから協議会の座長に選任され、以来10年余りにわたり自殺対策を続けています。当初は啓発や調査を含め手探りの事業でしたが、対策を続けていくうちに、「行政や住民が本気になれば止められる自殺はある」との確信を持つようになりました。

15〜39歳の死因の1位が自殺

右下のグラフのとおり、日本人の自殺者数は減少傾向にあります。若者の自殺者数は減っていません

15歳から39歳までの死因の1位が自殺であり、小中高校生合わせて年間で約300人が亡くなっています。20代では5割が自殺が原因で亡くなっており、2人に1人が自殺で亡くなっていることとなります。

SNSの普及が自殺の原因に

若い人たちの自殺の背景にSNSの普及があるといわれています。ラインやメールが中心で、直接コミュニケーションをとる機会が減つてくると人間関係にひずみがでてくるのかもしれない。携帯電話やスマートフォンを買い与える大人の責任も重大だと思えます。

一緒に暮らしている人のことをいつも考えてもらいたい

自殺対策には特効薬はありません。まずは一緒に暮らしている人のことをいつも考える「ゲートキーパー」になつてもらいたいです。このことに心を配っていれば、自殺は減らせると考えています。そして、町民一人ひとりが意識を持てば、早期に心やからだの病気に気づき自殺に至ることを予防することができます。

「相談窓口一覧」をご活用ください

困ったことがあるときは、保健センターや町役場などに設置している「相談窓口一覧」などを活用して、周りの人や支援機関などに相談（電話）してみる勇気を持ちましょう。



お知らせ

心の健康講座

～ストレスと上手に付き合うには～

帝塚山大学心理学部教授の神澤 創さんをお招きし、町民向けに講演会を開催します。皆様のご参加をお待ちしています。（詳細は広報10月号に掲載）

日時 11月4日(土) 午後1時30分～3時
(開場=午後1時から)

場所 町民ホール (町役場西側)

一人で悩まずにご相談ください

相談名	内容	相談日時	問い合わせ
こころの悩み相談	さまざまな悩みをもつ人、生きる気力や望みを失った人に心の支援をする電話相談	24時間年中無休	奈良のちの電話協会 ☎ 0742-35-1000
大切な人を自死でなくした方の相談	大切な人を自死でなくした遺族の支援をする電話相談	①毎週火曜日午前10時～午後4時 ②毎週木曜日午後1時30分～4時30分	奈良のちの電話協会 よりそいの会あかり ①☎ 0742-35-7200 ②☎ 0742-93-8397
なら こころのホットライン	大切な人を自死でなくした人や「死にたい」と思うほどつらい気持ちに傾いた人を対象とした電話相談	平日午前9時～午後4時	ならこころのホットライン ☎ 46-5563