

かけがえのない 命を みんなで守ろう



「孤立」は「自殺」のキーワード 絆と気づきで自殺予防

平成10年以降、自殺者は毎年年間3万人を超えています。自殺未遂者はその10倍、周囲で影響を受ける人はさらにその5~6倍と考えられています。

自殺は、誰もが出会う可能性のある問題です。他人事と思わず、ぜひ、このリーフレットに目を通してください。



〔相談窓口〕 保健福祉課 保健予防係
浦 幌 町

☎576-5111

現状

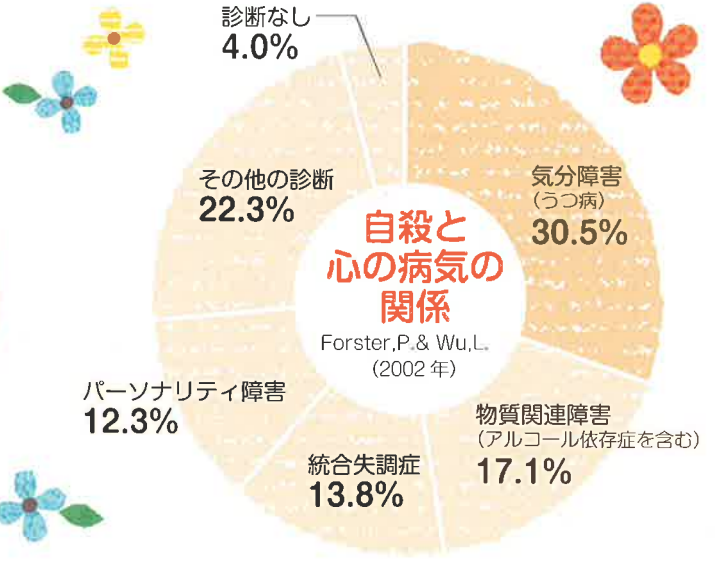
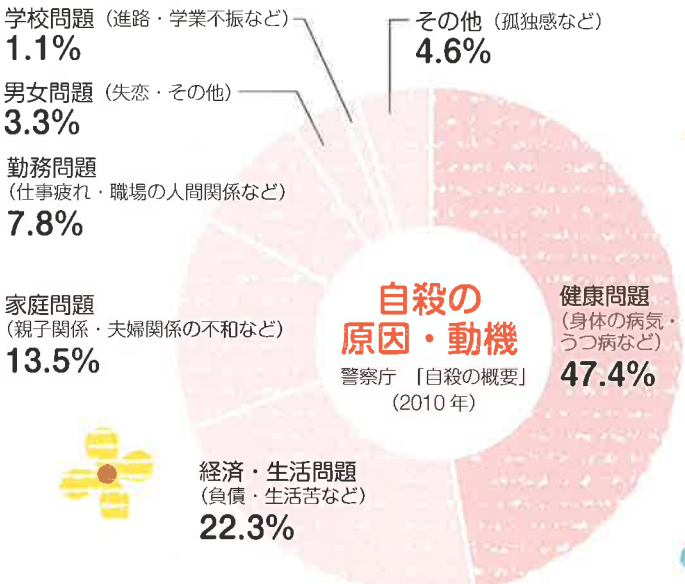
なぜ、自ら死を選んでしまう人がいるのでしょうか。

警察庁によれば、自殺者数は男性が女性の2~3倍多く、40~60歳代に特に多くなっています。

自殺の理由としては、「健康問題」がもっとも多く、ついで「経済・生活問題」「家庭問題」などが続きますが、その背景にはうつ病などが影響していると考えられています。

自殺は経済的な理由などから、本人が自分の意思で選択したものと考えられがちですが、うつ病などの心の病や、孤立などにより、自殺しか解決策がないと思い込んでしまっている（心理的な視野狭さくの状態）場合が少なくありません。うつ病などの治療や孤立感をやわらげることで、自殺は防げる可能性が高いのです。

近年の自殺死亡実数の推移 警察庁「自殺の概要」



自殺しようとしている人は、精神的に孤立感を募らせている場合が少なくありません。どのような会話であっても、話をしたり、月に一回訪ねるだけでも効果があります。心理的に孤立させないことが大切です。



気づき

次 のようなサインを多く認める場合は、自殺の危険が迫っているおそれがあります。早い段階で、精神科などの受診を勧めてみましょう。



自殺予防の十箇条

厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」を基に作成

- 1 うつ病の症状に気をつけよう**
うつ病の症状については下記を参照ください。
- 2 原因不明の身体の不調が続く**
うつ病には、不眠、食欲不振、体重減少をはじめとして、さまざまな身体症状が現れます。
- 3 酒量が増す**
酩酊状態で自己コントロール力を失い、自殺に及ぶ危険が高まることもあります。
- 4 安全や健康が保てない**
糖尿病の人が健康管理をやめてしまったり、まじめな人が逸脱行動に出るなど、自暴自棄に見える行動が先立って現れることがあります。
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う**
長時間労働になるほど過労死や過労自殺の危険が高まります。仕事一筋の人が職を失うなど、自分の存在価値を失った状態も危険です。
- 6 職場や家庭でサポートが得られない**
「自殺は孤立の病」とも言われます。どこにも居場所がなく、サポートが得られない状態で、しばしば自殺は生じます。
- 7 本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産）を失う**
自己の存在の全否定につながるような、その人にとって特別な価値のあるものを失った状態は危険です。
- 8 重症の病気にかかる**
働き盛りの人などが、重症の身体疾患にかかることが、それまでの人生の意味を大きく変化させることにつながり、自殺の危険を高める場合があります。
- 9 自殺を口にする**
自殺した人の大多数は、その前に自殺の意図を誰かに打ち明けています。はぐらかしたり、安易な激励はせず、徹底的に聴き役にまわることが望まれます。
- 10 自殺未遂に及ぶ**
それ自体では死に至らない自傷行為であっても、今後自殺の危険があります。この段階では、ただちに精神科などの専門家による治療が必要です。

★このほかにも、大きな借金を負うなどの経済的な理由も自殺の引き金になることがあります。

うつ病のチェック

次のような症状が2週間以上続くようでしたら、早めに医師の診察を受けましょう。精神科などの専門医が望まれますが、受診しにくいようでしたら、かかりつけの内科医にまず相談しましょう。

自分で感じる症状

憂うつ、気分が重い、気分が沈む、悲しい、イライラする、涙もろくなる、眠れない、集中力がなく、好きなこともやりたくない、仕事の能率が落ちる、仕事を手につかない、大事なことを先送りにする、物事を悪いほうへ考える、決断が下せない、悪いことをしたように感じて自分を責める、死にたくなる

周りから見てわかる症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える

身体に出る症状

食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい、のどが渇く

厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」を基に作成

防ぐ

自 殺予防のためには、自殺やうつ病のサインに早めに気づき、医療へつなげることが重要ですが、自殺の危険がある人を孤立させないこと、相談を受けたときは傾聴することがとても大切です。「もしかして自殺を考えているのかも」といった印象を受けたら、そのことについて直接質問してもかまわないので、まず話をするようにしてください。

自殺の意図などを相談されたら

「自殺したい」などと打ち明けてきた人は、これまでの関係から「この人なら絶望的な気持ちを受けとめてくれるはずだ」という思いから、話してきたと考えて、真剣に受けとめてあげてください。

重い話なので話をそらしたり、激励したくなりがちですが、まず、徹底的に聴き役にまわり、傾聴し続けることが大切です。自分が話を聴く相手として適切なのかと迷ったり、何かアドバイスしなければなどと考える必要はありません。何も言わなくてもいいですから、気持ちを受けとめるつもりで話を聴き続けてあげてください。

相手の気持ちが落ち着いてきたら、様子を見て、医療機関への受診や、専門家への相談を勧めてみましょう。また、相談を受けた人が、専門家に相談するとアドバイスを受けることができます。

Tell
(話す)

Ask
(訊ねる)

Listen
(傾聴する)

Keep safe
(安全を確保する・一人にしない)

TALK(会話)で、自殺の心配などがある人を孤立させないようにしましょう

主な相談機関

次の機関では、電話相談などを受け付けています。番号を調べられないときは、インターネットで検索したり、保健所などに問い合わせしてみましょう。

精神保健福祉センター

各都道府県及び政令指定都市に設置され、心の健康問題から、アルコール、薬物、認知症などの相談を受け付けています。

保健所・保健センター

心の病気を含め、健康問題についての相談を受け付けています。

自殺総合対策窓口

各都道府県及び政令指定都市では、自殺総合対策窓口を設置しています。

労災病院「勤労者心の電話相談」

全国の労災病院のなかには、「勤労者心の電話相談」を設置し、メンタルヘルスの対策の支援を実施しているところがあります。

産業保健推進センター

独立行政法人労働者健康福祉機構では、各都道府県に産業保健推進センターを設置、産業保健に関するさまざまな問題について、専門スタッフがセンターの窓口または電話、電子メールなどで相談に応じ、解決方法を助言しています。

地域産業保健センター

労働者数 50 人未満の小規模事業場とそこで働く労働者に対し、産業保健サービスを提供することを目的に、全国に設置されており、メンタルヘルスなどの健康相談に応じています。

いのちの電話

民間ボランティアにより運営され、全国に設置されています。「困難や危機にあって、誰ひとり相談できる人もなく、自殺などのさまざまな精神的危機に追い込まれる人たちが、再び生きる喜びを見出されることを願いつつ、よき隣人として活動しています。」(東京いのちの電話ホームページより)

地域自殺予防情報センター

現在、各都道府県・政令指定都市に各 1 か所ずつ設置が進められています(精神保健福祉センターや保健所などに設置)。相談や自殺予防の支援を行っていきます。