

いま日本で自殺する人の数は年間約 30,000 人。
未遂者も含めれば一日 1,000 人。
この時代に、この社会で、私たちと同じ空気を吸っている
それだけの数の人が、自ら「いのち」を絶っています。

特別な人たちが、特別な理由で、自殺しているのではありません。
私たちと同じ日常を生きている人たちが、
さまざまな問題に追い詰められた末に、
「自殺」で亡くなっているのです。

現代日本社会の自殺の多くは、
社会的な対策があれば「避けることのできる死」です。

誰も自殺に追い込まれることのない社会。
自殺で大切な人を亡くした人が安心して故人を悼むことができる社会。
それはきっと、自殺とは無関係と思っている一人ひとりにとっても
生きていて心地のよい社会であるはずです。

(参考)『生き心地の良い社会』をめざして (NPO 法人ライフリンク)

特集

9月10日から16日は、自殺予防週間です

大切な命を守る そのためにできること

わが国の自殺者数は、平成10年に前の年から8千人余り増加して3万人を超え、その後も3万人前後の高い水準が続いています。

これまで自殺の問題を語ることは、誤解や、かたよった見方が生じやすく、触れたり扱ったりしてはいけないものとされがちでした。人々が互いに、広く自殺の真実について論じたり、相談する場も、決して多くはありませんでした。

自殺者数が毎年3万人を超える深刻な状況にあることから、自殺対策を強化するため、国は、平成18年に「自殺対策基本法」を施行し、平成19年には「自殺総合対策大綱」が閣議決定されました。

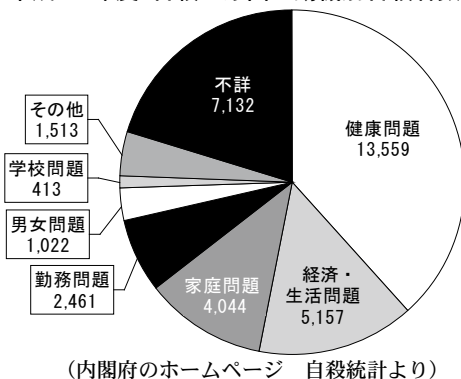
自殺者の多くは、さまざまな問題が複雑に関係し、追い込まれた末の死と考えられています。個人の問題として片付けられるのではなく、社会的な要因が背景にあることから、その対策は社会全体で取り組まなければならない課題とされています。

市としても、一人ひとりが、かけがえない個人として尊重され、「誰もが自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指しています。

自殺の原因・動機

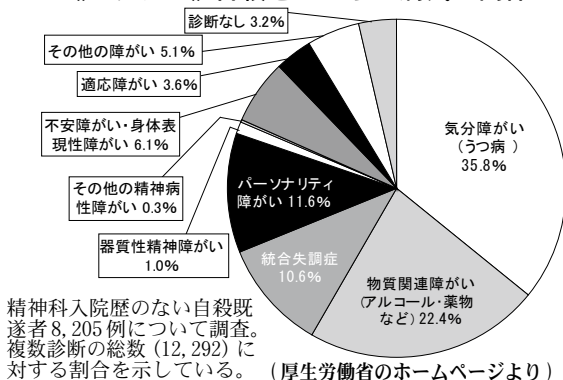
自殺者の多くは、グラフ1のとおり、「健康問題」や「経済・生活問題」、「家庭問題」、「勤務問題」、「男女問題」、「学校問題」などが複雑に関係し、心理的に追い込まれたものと考えられています。

《グラフ1》
平成24年度 自殺の原因・動機別自殺者数



(内閣府のホームページ 自殺統計より)

《グラフ2》自殺とこころの病気の関係



精神科入院歴のない自殺既遂者8,205例について調査。複数診断の総数(12,292)に対する割合を示している。(厚生労働省のホームページより)



こころの健康
づくり講演会

自殺予防の取り組み

市は、こころの健康づくりについで、正しい知識をホームページに掲載しているほか、パネル展の開催や出前講座、講演会などを実施して、自殺予防の普及啓発に取り組んでいます。

また、自殺のサインに気づき、



こころのケア講座
(ゲートキーパー研修)

適切な対応ができる方を養成するため、平成23年度から、「こころのケア講座(ゲートキーパー研修)」を実施しています。
ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。
この講座は、市内事業所の人事担当者や民生児童委員、各種相談業務に携わっている方などを対象に実施しており、平成24年度は、74人の参加がありました。
参加した方からは、「悩んでいる人の気持ちに寄り添うことの大切さがわかった」、「学んだことを、今後、職場でも生かしたい。来年は、同僚を誘いたい」、「参加してみてもよかったです。大切な命を少しでも救えればと思います」といった感想が寄せられています。

うつスクリーニング事業 こころの健康チェック票「お元気ですか？あなたのこころ」

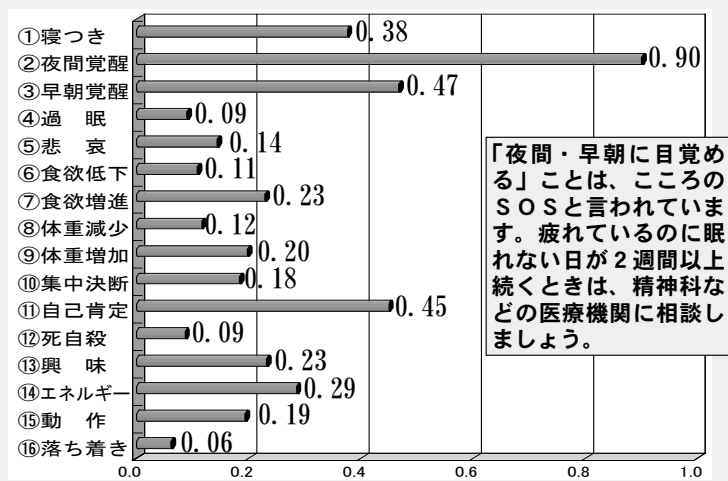
市は、自殺に結びつく要因の一つと言われている、気分障がい(うつ病)を早期に発見するために、「こころの健康チェック票『お元気ですか？あなたのこころ』」を、市民健康診査を受けた方から任意で提出してもらっています。

「こころの健康チェック票」を採点して、うつ病の症状が中等度以上となっている方には、改めてこころの健康状態をお聞きし、必要に応じて医療機関への受診などをお勧めしています。

平成24年度の集計結果(3,835人)

右のグラフ3は、平成24年度に提出いただいた、「こころの健康チェック票」を採点し、集計した項目別の平均値を表しています。「夜間・早朝に目覚める」、「寝付きがわるい」などの睡眠障害や自己肯定感の低下が高い値になっています。

《グラフ3》平成24年度 こころの健康チェック票「お元気ですか？あなたのこころ」集計結果



「夜間・早朝に目覚める」ことは、こころのSOSと言われています。疲れているのに眠れない日が2週間以上続くときは、精神科などの医療機関に相談しましょう。

こころの健康チェック票「お元気ですか？あなたのこころ」採点方法

1 各設問の左端にある0～3が点数になります。

2 睡眠に関する項目①～④、食欲／体重に関する項目⑥～⑨、精神運動状態に関する項目⑮～⑯は、それぞれの項目の中で最も点数が高いものを1つだけ選んで点数とします。

3 上記以外の6項目（⑤、⑩～⑭）は、それぞれの点数を用います。

4 上記の2、3で求めた、「睡眠」、「食欲／体重」、「精神運動状態」、「その他6項目」をあわせた9項目の合計点数（0点～27点）で、うつ症状の程度を評価します。

正常	軽度	中等度	重度	きわめて重度
0～5点	6～10点	11～15点	16～20点	21～27点

◎合計点数が中等度以上の方は、気分障がい（うつ病）の可能性があります。医療機関や下記表の相談機関の利用をお勧めします。軽度の方は、軽度うつ傾向の可能性があります。ご心配の方は、医療機関や下記表の相談機関の利用をお勧めします。

◎現在、こころの健康に問題がなくても、これから、あなたやあなたの大切な方がこころの不調を感じたときは、「こころの健康チェック票」で、こころの健康を確認してみましょう。

◎疲れたときほど、こころの疲労には気がつきにくいものです。「こころの健康チェック票」を、ぜひご活用ください。

相談機関など

心の健康に関する相談		
相談機関	電話番号など	相談時間
◆千歳保健所 健康推進課	☎(23)3175	月～金 9時～17時30分
◆北海道立精神保健福祉センター		
こころの電話相談	☎(0570)064-556	月～金 9時～21時、土日祝 10時～16時 (12月29日～1月3日を除く)
面接相談（予約受付）	☎011(864)7000	月～金 8時45分～17時30分
こころの健康電子メール相談	http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc （詳細はホームページをご覧ください）	
◆北海道いのちの電話	☎011(231)4343	毎日24時間対応
◆北海道家庭生活総合カウンセリングセンター		
家庭生活全般の電話相談	☎011(232)1956	月～土 10時～16時
面接相談（予約受付）	☎011(251)6408	

大切な人をなくされたあなたに

交流会名	申し込み・問い合わせ先	電話番号
◆自死遺族のための交流会	北海道立精神保健福祉センター	☎011(864)7000
◆癒しの会（自死遺族の思いを語る集い）	札幌医科大学保健医療学部内	☎011(611)2111（内線2952）

ホームページとつながる各種相談サイト（電話相談先も案内されます）

◆自殺対策相談窓口（内閣府） <http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/link/soudan.html>

千歳市の相談先

相談内容	相談先	電話番号（直通）
◆身体と心の健康づくりに関すること	健康指導課 健康企画係	☎(24)0768
◆日常生活の心配ごと、法律上の問題に関すること	市民生活課 市民生活係	☎(24)0194
◆子育ての養育問題などに関すること	子育て推進課 児童相談係	☎(24)0935
◆女性問題に関すること	男女共同参画推進課 推進係	☎(24)0559
◆いじめや不登校などの教育相談に関すること	教育委員会青少年課 生徒指導係	☎(24)0859

お問い合わせは
健康指導課
健康企画係
☎(24) 0 7 6 8

「こころの健康づくり講演会」のご案内

テーマ・気づいてください、自分や家族のこころのサインに

講師・坂元 薫 氏（東京女子医科大学神経精神科教授）

対象・市内に居住または市内に勤務している方

とき・11月16日（土） 14時～15時30分
（開場13時30分）

ところ・市民文化センター4階大会議室

参加料・無料 定員・200人（申込順）

申込開始・9月10日（火）から

申込先・詳細：健康指導課健康企画係 ☎(24) 0 7 6 8

あなたのこころは健康ですか？ 診断してみましょう

こころの健康チェック票 「お元気ですか？あなたのこころ」

① 寝つくのに30分以上かかることがありますか

0 かからない

1 一週間の半分以下である

2 一週間の半分以上ある

3 60分以上なかったことが、一週間の半分以上ある

② 夜間の睡眠はどうか

0 問題ない

1 落ち着かない、浅い眠りで、何回か短く目が覚めたことがある

2 毎晩少なくとも1回は目が覚めるが、難なくまた眠ることができる

3 毎晩1回以上目が覚め、そのまま20分以上眠れないことが、一週間の半分以上ある

③ 眠りすぎることがありますか

0 問題ない

1 10時間（昼寝を含む）ほど

2 12時間（昼寝を含む）ほど

3 12時間以上眠っている

④ 早く目覚めすぎることがありますか

0 問題ない

1 週の半分以上、予定より30分以上早く目が覚める

2 ほとんどいつも、予定より1時間早く目が覚めるが、最終的にはまた眠ることができる

3 予定より1時間以上早く起きてしまい、もう一度眠ることができない

⑤ 悲しいと思う気持ちがありますか

0 ない

1 半日以下の時間ある

2 半日以上時間ある

3 ほとんどすべての時間感じている

⑥ 食欲の低下がありますか

0 普段と変わらない

1 普段よりいくぶん食べる回数が少ないか、量が少ない

2 普段よりかなり食べる量が少なく、食べるよう努力できないといけない

3 まる1日ほとんどものを食べず、食べるのは極めて強く食べようと努めたり、誰かに食べるよう説得されたときだけである

⑦ 食欲の増進はありますか

0 普段と変わらない

1 普段より何回も食べないといけないうように感じる

2 普段よりかなり食べる回数が多かったり、量が多かったりする

3 いつも、食べ過ぎる衝動にかられている

⑧ 最近2週間で体重の減少はありますか

0 ない

1 少し体重が減った気がする

2 1キロ以上やせた

3 2キロ以上やせた

⑨ 最近2週間で体重の増加はありますか

0 ない

1 少し体重が増えた気がする

2 1キロ以上増えた

3 2キロ以上増えた

⑩ 集中力や決断力はどうか

0 普段と変わらない

1 ときどき決断しづらくなっているように感じたり、注意が散漫になるように感じる

2 ほとんどの時間、注意を集中したり、決断を下すのに苦労する

3 ものを読むことも十分にできなかったり、小さなことですら決断できないほど集中力が落ちている

⑪ 自分についての見方はどうか

0 自分のことを、他の人と同じくらい価値があって、援助に値する人間だと思う

1 普段より自分を責めがちである

2 自分が他の人に迷惑をかけていると、かなり信じている

3 自分の大小の欠陥について、ほとんど常に考えている

⑫ 死や自殺について考えることがありますか

0 ない

1 人生が空っぽに感じ、生きている価値があるのかどうか疑問に思う

2 1週間に数回、数分間にわたって考えることがある

3 1日に何回か細部にわたって考える、または、具体的な自殺の計画を立てたり、実際に死のうとしたり、したことがあった

⑬ 一般的な興味についてどうか

0 他人のことやいろいろな活動についての興味は普段と変わらない

1 普段より、より興味が薄れていると感じる

2 以前好んでいた活動のうち、一つか二つのことにしか興味がなくなっていると感じる

3 以前好んでいた活動に、ほとんどまったく興味がなくなっている

⑭ エネルギーのレベルについてどうか

0 普段と変わらない

1 普段よりも疲れやすい

2 普段の日常の活動（例えば、買い物、宿題、料理、出勤など）をやり始めたり、やりとげるのに大きな努力が必要である

3 ただエネルギーがないという理由だけで、日常の活動のほとんどが実行できない

⑮ 動きが遅くなった気がしますか

0 普段どおり動いたりしている

1 頭の働きが遅くなっていたり、声が単調で平坦に感じる

2 ほとんどの質問に答えるのに何秒もかかり、考えが遅くなっているのがわかる

3 最大の努力をしないと、質問に答えられないことがしばしばである

⑯ 落ち着かないことがありますか

0 ない

1 しばしばそわそわしていて、手をもんだり、座り直したりせずにはいられない

2 動き回りたい衝動があって、かなり落ち着かない

3 ときどき、座っていられなくて歩き回らずにはいられないことがある

5 広報ちとせ 2013年9月号

4 広報ちとせ 2013年9月号