

特集 大切な命

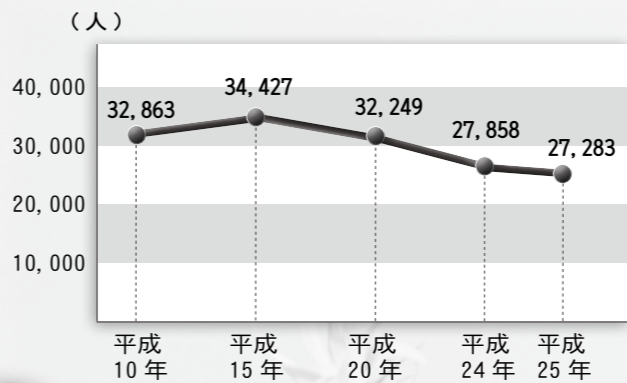
これ以上、失わないために

9月10～16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詰められた結果とも言われています。
今月は、「気づく」、「つなぐ」そして「見守る」をキーワードに自殺予防についてお伝えします。
大切な方の命を守るために、自殺予防について考えてみませんか。

27, 283人

この数字は、平成25年の1年間、日本で自ら命を絶った方の人数です。
平成10年から毎年3万人を超えていた自殺者数は、平成24年に3万人を下回りましたが、依然として自殺者は多い現状にあります（表1）。

表1：日本における自殺者数の推移



資料：警察庁自殺統計原票より内閣府作成

自殺予防への第一歩

気づく

自殺予防には、「うつ病」に「気づく」ことが重要

自殺要因の一つと言われている「うつ病」。自殺者の70～90%が、生前に何らかの精神疾患を患っており、60～70%がうつ病の診断に当てはまると言われています。
うつ病は、下の表2のうち、5つ以上（少なくとも1つは、主症状）が2週間以上続く状態と考えられています。

うつ病と聞くと、いかにも憂鬱な表情で口数も少なく、うなだれている方を想像しがちですが、それはかなり重症の方です。
うつ病患者の大多数を占める軽症うつ病の方は、にこやかな笑顔を浮かべながら、穏やかに話をすることも少なくありません。
家族や友人、時には医師でも本人がそれほど苦しんでいると気づかず、見逃し

てしまいやすい病気、それがうつ病なのです。

自殺を予防するための第一歩は、本人や周囲の方がうつ病に「気づく」ことです。
うつ病は、早期に気づくことで、治療につながり自殺の予防にもつながると考えられます。
うつ病のチェックをして、はじめて自分のうつ病に気づくこともありま。皆さんもぜひ一度、こころの健康状態を確認してみたいかがでしょうか。

表2：うつの症状

主症状	
■抑うつ気分（悲しい、さびしい、不安など）	
■興味・喜びの喪失	
副症状	
■食欲の低下（時に過食）・体重の減少	
■不眠・過眠などの睡眠障害	
■焦燥感・制止（落ち着きがない、動作が鈍くなるなど）	
■疲れやすい・気力の減退	
■無価値感・罪責感	
■思考力・集中力の減退	
■死にたいと考える	

■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、平成23年から、うつ病の早期発見のため、市の健康診査を受けた方を対象に「こころの健康チェック票『お元気ですか？あなたのこころ』」を配布しています。

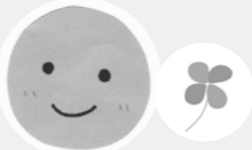
平成23～25年までに回収したチェック票を分析した結果、30～40歳代で「抑うつ傾向」が高まり、40～50歳代で「死にたいと考える」方の割合が高くなる結果が出ています。

40歳になる方へ！ 自殺予防の新たな取り組み

市は、今年から40歳になる市民の皆さんに、うつ病のサインが出ていないか振り返っていただくため「こころの健康チェック票」を送付します。

チェック票は、同封の返信用封筒で提出できます。

ぜひ、こころの健康状態の確認に活用してください。



この絵が付いた封筒が目印です。

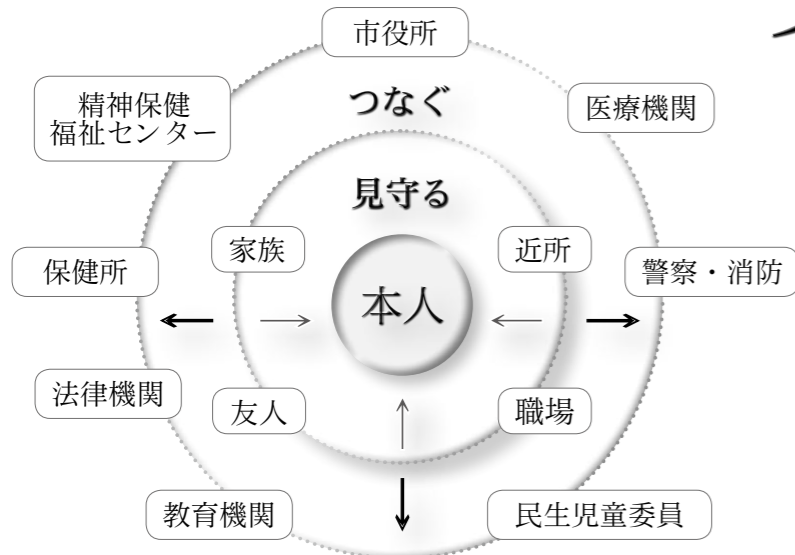


北海道大学大学院
保健科学研究院
でんだ けんぞう
傳田 健三 教授
(精神科医)

大切な命
これ以上、失わないために

「互いに見守り支え合う」。
あなたもネットワークの一員です。

見守る



うつ病に早期に気づき、適切な治療を受けることで、多くの自殺を防ぐことができます。と言われています。

自殺を考えたとき、家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらえたことで、乗り越えられたという声も少なくありません。

だからこそ、自殺を防ぐため、お互いに支え合い、見守る地域のネットワークが必要です。

互いに支え合う 気持ち

自殺を防ぐためには、私たち一人一人が、お互いに支え合い、見守り続ける気持ちを持つことが大切です。

その気持ちが、適切な窓口で「つなぐ」ことにつながっていきます。

相談機関

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 8時45分～17時15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/consultationstart.htm	
◆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	

大切な人を亡くされたあなたに

交流会名	問い合わせ先
◆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)

千歳市の相談先

相談内容	相談先
◆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 市民相談担当 ☎(24)0194
◆女性が抱える心配や悩みに関すること	市民生活課 女性相談担当 ☎(24)0559
◆児童の養育に関わる家庭内の問題に関すること	子育て推進課 児童相談係 ☎(24)0935
◆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 ☎(27)4707

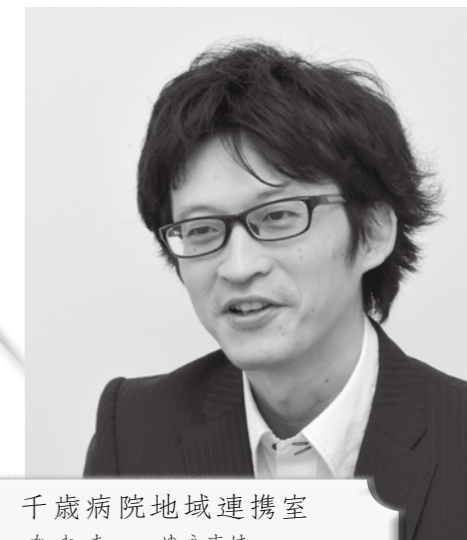
特集記事のお問い合わせ

保健福祉部
健康指導課
健康企画係

☎(24)0768

抱え込んでいる問題や悩みを周りの方が気づかずに、大切な方が自殺を選択してしまうことほど残念なことはありません。

病院などで専門家の支援を受けるなど、解決に向け、周囲の人が適切な窓口で「つなぐ」ことが重要です。



千歳病院地域連携室
かわた ゆうすけ
河田 祐輔 室長
(臨床心理士)

周囲の人が できること

「生きづらさ」に耳を傾けてみてください

「死にたい」。ある日突然、家族や友人などから、このように打ち明けられたら、あなたはどうしますか？

命の大切さを伝えたり、励ましたりするなど、さまざまな言葉をかけて、何とか自殺を思いとどまらせようとするのではないのでしょうか。または、病院に行くことを勧めるなど具体的な解決手段を提案するかもしれません。

こうした言葉で元気を取り戻す方もいます。

しかし、このような言葉をかける前に、相手が抱える「生きづらさ」に耳を傾けてみるという方法もあります。

死にたいと思っている人は、誰にでもその気持ちを打ち明けるわけではありません。自分にとって大切な「あなた」だから打ち明けたのです。まずは、打ち明けてくれたことについて、「話してくれてよかった」などと伝え、アドバイスを控えるために、相手の話に耳を傾けてみてください。

そうすることで、どうして打ち明けたのか、何が

らいのが少しずつ明らかになっていきます。

相手も話を聞いてもらえたことで落ち着きを取り戻し、冷静に考えられることがあります。冷静さを取り戻した時点で、「病院や相談機関に行ってみようか」と声かけしても自殺を防ぐには、遅くないと思います。

また、相談を受ける方も、精神的に大きな負担を感じてしまいます。

相談する人もされる人も一人で抱え込まず、病院や相談機関、信頼できる人に相談することが自殺予防では大切なことです。

つなぐ