

平成26年、日本では2万5千人以上の方が自ら命を絶っています。

自殺の多くは、追い込まれた末の死と言われており、誰にでも起こり得るものです。

市は、平成23年から25年までの3年間、市の健康診査を受けた方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、自殺につながる要因の一つと言われる抑うつ症状の程度を確認してもらいました。

回答を分析した結果、30歳代から40歳代で抑うつ傾向が高まり、自殺に陥る危険性が高まることが分かりました。

今月の特集は、30歳代以降の働き盛りと言われる年代の自殺予防についてお伝えします。

こころの健康チェック票

「お元気ですか？あなたのこころ」

こころの健康チェック票では、「睡眠」、「食欲・体重」、「集中力」など9項目、16の設問の点数を合計し、自殺に結びつく要因の一つと言われる抑うつ症状の程度を5段階（図1参照）で評価します。

平成23年から25年までの3年間の取り組み結果から、30歳代で抑うつ傾向が高まり、40歳代から自殺を考慮する（自殺念慮）^{じざつねんりょ}方の割合が高くなる^{じざつねんりょ}ことが分かりました。

市は、平成26年から、39歳の市民の方を対象に、こころの健康状態について調査を実施しています。

平成26年は、1588人の方に調査票を送付し、235人の方から回答がありました。

表1は、調査結果から、抑うつ症状が中等度・重度・極重度となった方の年齢別の割合を表しています。

とがある、「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、実際に死のうとした」と回答した方の年齢別の割合を合計したものです。

診者（平成23年から25年までの3年間の平均）と平成26年に実施した39歳の方の調査結果を比較すると、39歳の方がいずれの結果も高い割合を示しました。

図1：こころの健康チェック票抑うつ症状の重症度区分

0～5点	6～10点	11～15点	16～20点	21～27点
正常	軽度	中等度	重度	極重度

※0～27点の加点式で、中等度以上（11点以上）から医療・相談機関への受診や相談をお勧めしています。

表1：こころの健康チェック票で抑うつ症状の重症度が中等度・重度・極重度になった方の年齢別の割合

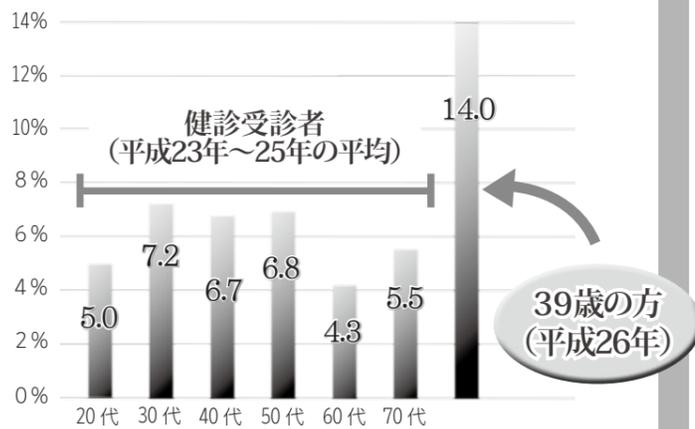
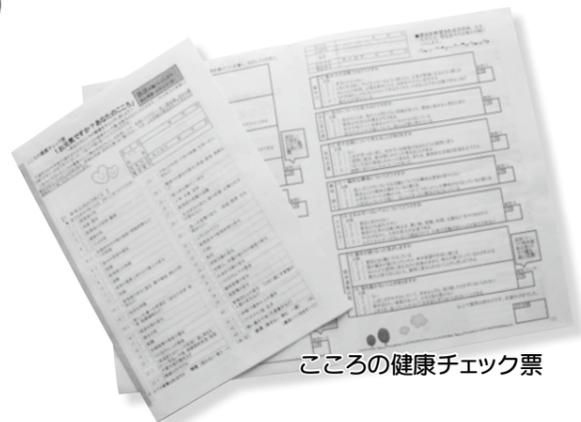
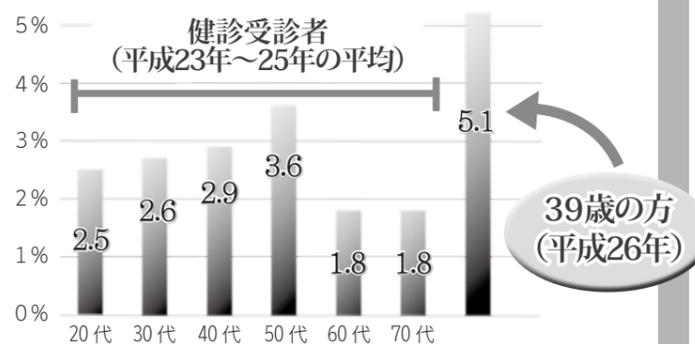


表2：死や自殺について「週に数回または1日に何回か考える、具体的に自殺の計画を立てたり死のうとしたことがある」と回答した方の年齢別の割合



こころの健康チェック票

今年も39歳の市民の皆さんを対象に、こころの健康チェック票を9月中に送付します。同封の返信用封筒を使用して、チェック票の提出をお願いします。



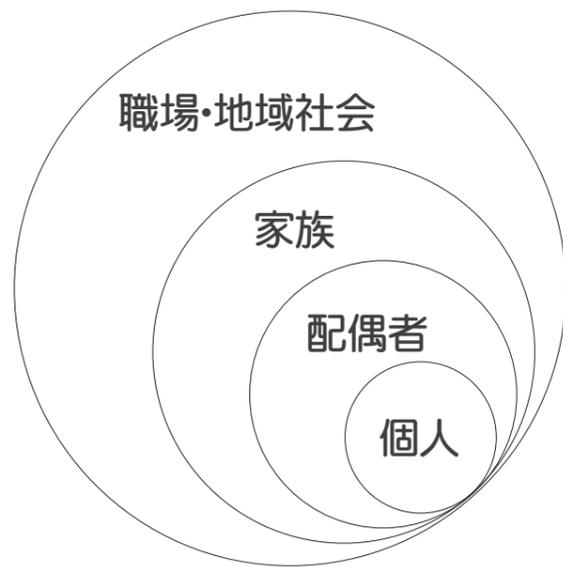
このマークが目印の封書です。

特集

働き盛りのときこそ

大切な命を守るために
自殺予防について考えてみませんか

個人を取り巻く環境イメージ



働き盛りの年代は、個人の責任や役割が大きくなります。ストレスによる悩みや苦しみを一人で抱え込まないことが、自殺予防につながります。

子どもや両親のこと、職場での立場の変化など、働き盛りの方には、家庭や社会において重要な役割や責任が多く、さまざまなストレスが起こります。このストレスによって、悩みや苦しみを感じることが、誰にでも起こり得ることです。

悩みや苦しみを一人で抱え込んでしまうことが、抑うつ傾向や自殺につながる可能性を高めてしまいます。誰かに話す(聴いてもらう)ことで、気持ちが軽くなり、解決のヒントを得ることにつながります。

働き盛りの方を取り巻く環境

- 自分の病気・けがによる体調変化(生理的変化)
- 子どもの入学や卒業、配偶者の就職など(家庭での役割・責任の変化)
- 家の新築など(経済・生活の維持)
- 異動による勤務条件、勤務時間の変化、昇進などによる職場での責任の変化(社会的立場の変化)

さまざまな変化にストレスを感じる
※昇進や新築などのライフイベントからストレスを受けることがある。

- 抑うつ傾向が高まる
- 自殺について考えてしまう傾向が高まる

一人で悩み・苦しみを抱える

自殺につながってしまう

こころの健康チェック票では、過去6か月以内に起きた出来事(ライフイベント)を振り返り、そこから受けるストレスの原因を確認します。39歳の方は、過去6か月以内のライフイベントとして「けがや病気」、「子どもの入学、卒業」、「配偶者の就職や退職」、「勤務条件、勤務時間が変わった」、「昇進や異動」、「家の新築」などの回答が多くありました。

このことは、働き盛りの方が、自分の病気やけがによる体調の変化、子どもの成長による家庭での役割や責任の変化、職場での立場の変化などからストレスを感じてしまう可能性が高いと考えられ、そのストレスから、抑うつ傾向や自殺を考えてしまう方の割合が高くなると推測できます。

なぜ、働き盛りの方に抑うつ傾向や自殺を考える割合が高くなっているのか？

一人で悩まずに相談してください

こころ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		
① 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。
② 面接相談(予約受付)	☎011(864)7000	月～金 8時45分～17時30分
③ 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		
① 家庭生活全般の電話相談	☎011(232)1956	月～土 10時～16時
② 面接相談(予約受付)	☎011(251)6408	

特集記事の
お問い合わせ

健康指導課
健康企画係
☎(24) 0768

大切な人をなくされたあなたに

交流会名	問い合わせ
◆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
◆癒やしの会 (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

話してみませんか? その悩み・その苦しみを誰かに。

一般的に働き盛りの年代というと、30歳代から50歳代の方をいいます。この年代は、結婚し、子どもが生まれ、家を持つ時期かと思えます。子どもが大きくなると習い事や教育費などのお金がかかり、家を持てば住宅ローンを背負うことになります。配偶者も働いて家計を助けてくれるでしょうが、金銭的に大変な時期が続きます。

職場では、課長などの中間管理職となり、部下のマネジメントや上司との関係などにも気をつかう時期です。それに加え、両親の介護や死と向き合わなければならないかもしれません。このように、働き盛りの方は、さまざまなストレスにさらされる時期です。

そのような中、皆さんは自分の悩みや苦しみを誰に話しますか? 配偶者や両親、兄弟、会社の同僚、上司...。なかなかお話しできないのではないのでしょうか? 悩みや苦しみを一人で抱え込むことで、やがてうつ病になり、自殺に結びついてしまうことも少なくありません。だからと言って、すぐに精神科を受診することはハードルが高いことです。

私たちカウンセラーは、専門的な知識を持ちながら、皆さんの悩みや苦しみの整理・解決のお手伝い、病院の受診が必要かどうかを判断します。私の所に相談にいらっしゃる方の約3割が働き盛りの方で、自分自身のことや身内のことなど、さまざまな相談にいられています。もちろん、秘密は守りますので安心して相談にきてください。

誰かに話すことは、感情を吐き出すことになり、気持ちがずっと軽くなります。もし、誰かがあなたに相談をしてくれたときは、じっと聴いてあげてください。それがうつ病を予防し、命を救うことにつながります。



臨床心理士
かわさし ゆりこ さん
河岸 由里子 さん

プロフィール
市教育委員会や北海道立高等学校カウンセラーを務める。幼児から高齢の方まで幅広い年代の相談に応じている。