

大切な家族が、友人が、同僚が、ある日を境に突然いなくなる…。私たちは、そんな世界が一変するようないきごとと、隣り合わせで生きています。統計では、毎日、日本のどこかで、58人の方が自ら命を絶っています。15歳から30歳代の死亡原因第1位は、《事故》ではなく、《自殺》なのです。なぜ、未来ある若い世代が、生きることに絶望してしまうのでしょうか。3月は、「いのちを支える」自殺対策強化月間です。大切な命を失う前に、私たちができることを一緒に考えてみませんか。

大切な命、失う前に。

特集

「いのちを支える」自殺対策強化月間

危機要因の連鎖が 自殺を引き起こします

さまざまな危機要因が連鎖する自殺の経路

自殺の背景にはさまざまな《危機要因》が潜んでいます。主な要因には、①うつ病、②家庭の不和、③負債、④身体疾患（病気）、⑤生活苦（将来への不安）、⑥人間関係、⑦環境の変化、⑧失業、⑨事業不振（倒産）、⑩過労があります。

また、自殺時に抱えていた要因は平均して4つあり、それらの要因が連鎖して自殺へ傾くといわれています。一番危険な連鎖は、うつ病から自殺へと結びつく経路です。

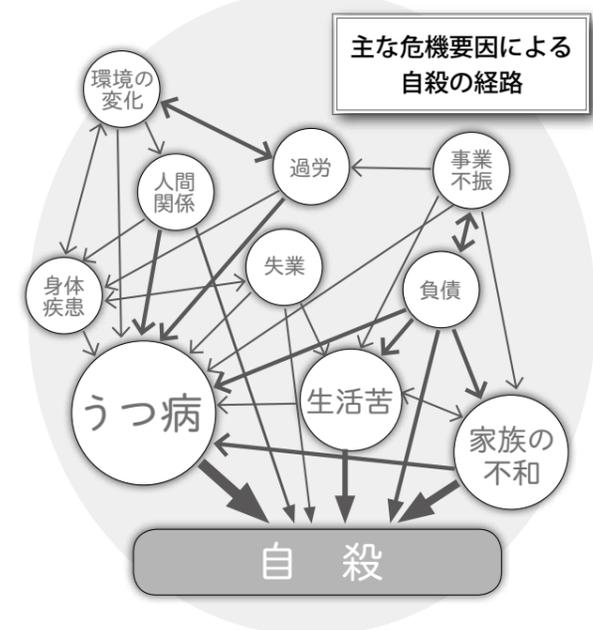
自殺は、追い込まれた末の死

自殺には、自ら命を絶つ瞬間的な行為だけでなく、命を絶たざるを得ない状況に追い込まれるというプロセスがあります。これは、さまざまな悩みが原因で心理的に追い詰められ、社会とのつながりの減少や、生きていても役に立たないという役割喪失感、与えられた役割の大きさに対する過剰な負担感から、危機

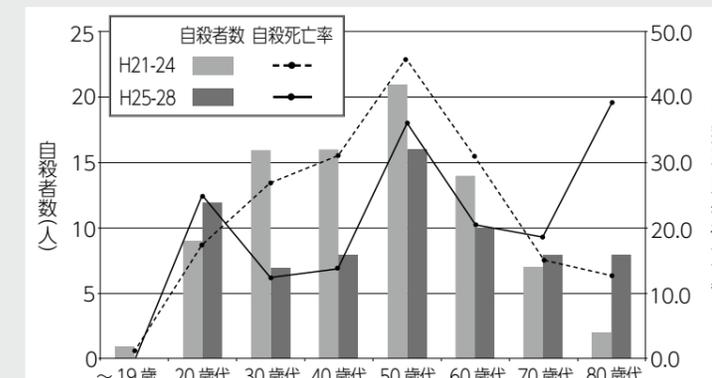
大切な命、失う前に。

「いのちを支える」自殺対策強化月間

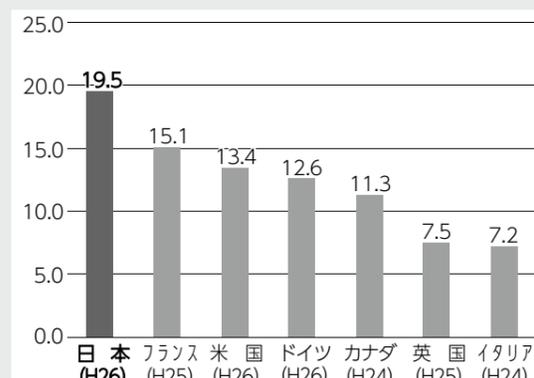
普段なら冷静に考え、人に相談するなど対処できるはずですが、この危機的な常態では、既に正常な判断能力が失われ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ります。自殺は、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、その多くが《追い込まれた末の死》です。



(表3) 千歳における自殺者数と自殺死亡率の変化(年齢階級別)



(表1) 先進7か国の自殺死亡率



(表2) 先進7か国の《15～34歳》の死因上位3位

| 順位 | 死因 | 日本 (H26) | | | フランス (H25) | | | ドイツ (H26) | | | カナダ (H24) | | | 米国 (H26) | | | 英国 (H25) | | | イタリア (H24) | | |
|-----|-------|----------|------|------|------------|------|-------|-----------|-----|-------|-----------|------|----|----------|------|-------|----------|------|-------|------------|------|--|
| | | 死亡数 | 死亡率 | 死因 | 死亡数 | 死亡率 | 死因 | 死亡数 | 死亡率 | 死因 | 死亡数 | 死亡率 | 死因 | 死亡数 | 死亡率 | 死因 | 死亡数 | 死亡率 | 死因 | 死亡数 | 死亡率 | |
| 第1位 | 自殺 | 4,557 | 17.8 | 事故 | 1,955 | 12.7 | 事故 | 1,710 | 9.1 | 事故 | 1,924 | 20.4 | 事故 | 30,708 | 35.1 | 事故 | 2,038 | 12.1 | 事故 | 1,589 | 12.3 | |
| 第2位 | 事故 | 1,775 | 6.9 | 自殺 | 1,286 | 8.3 | 自殺 | 1,450 | 7.7 | 自殺 | 1,066 | 11.3 | 自殺 | 11,648 | 13.3 | 自殺 | 1,120 | 6.6 | 悪性新生物 | 889 | 6.9 | |
| 第3位 | 悪性新生物 | 1,339 | 5.2 | 分類しな | 1,089 | 7.1 | 悪性新生物 | 981 | 5.2 | 悪性新生物 | 528 | 5.6 | 殺人 | 8,303 | 9.5 | 悪性新生物 | 1,070 | 6.3 | 自殺 | 620 | 4.8 | |

※表1・2のデータは《平成29年版自殺対策白書》から引用。

日本は、もったも多くの 若者が自殺する先進国です

自殺は身近にある危機
平成29年の日本の自殺者数は2万1140人でした（警察庁自殺統計）。毎日、日本のどこかで、58人の方が自ら命を絶っていることになりました。

全体の自殺者数は減少傾向にあります。日本は先進7か国でもっとも自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）が高く、未だに非常事態は続いているといえます（表1）。昨年、神奈川県座間市で自殺願望のある若者をターゲットとした殺人事件が発生しました。平成28年の厚生労働省の調査では、「これまでの人生で本気で自殺したいと思ったことがある」と回答した方は、23・6%、また、この中で「最近1年以内に自殺したいと思った方」は、18・9%、特に20歳代男性では47・8%にも上りました。

若い世代の死亡原因の第1位は《自殺》
日本では、働き盛りの年代の自殺死亡率は低下傾向にありますが、若い世代の自殺死亡率は、国際的に見ても深刻な状況です。表2を見ると、15歳から34歳までの死亡原因の第1位が自殺となっているのは、日本だけで、その死亡率もほかの国に比べて高くなっていることがわかります。

千歳の状況
千歳における平成21年から28年までの8年間の自殺者数は155人です。この間の平均自殺死亡率は、20・4で、国や北海道の数値より高い傾向で経過しています。21年から24年までと25年から28年までを比べると、自殺者数、自殺死亡率ともに、働き盛りの世代が減少した一方、20歳代が増加しました（表3）。市は、自殺対策を総合的に推進するため、平成30年度に自殺対策計画の策定を予定しています。

心が疲れている
と感じたら…

千歳市立図書館セレクト
《こころのやすらぐ本》を
読んでみませんか？

図書館では、司書全員で選んだ《こころのやすらぐ本》を来館者に紹介しています。ここでは、司書の皆さんに、リストの中から1冊ずつピックアップしてもらいました。

「一歩ずつ前に進む
きっかけに」

『はじめのちいさないっぽ』
サイモン・ジェームズ/さく
評論社

疲れているときは、長い文章を読むのも大変では…。絵本の優しい言葉が、一歩ずつ前に進むきっかけをくれます。(中村)



「自分が大切にされている
ことに気づく1冊」

『生まれてよかった』
広瀬 飛一/写真 福岡 光子/文
日本図書センター

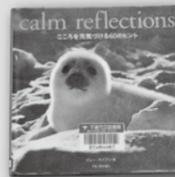
赤ちゃん誕生の喜びを写真で伝える本。ぜひ自分が生まれた日のことを想像してみてください。(田代)



「可愛い動物と励ましの
言葉に心が和む」

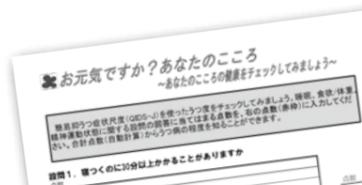
『こころを元気づける60のヒント』
ジョー・ライアン/編
ピエ・ブックス

可愛い動物の写真とシンプルな励ましの言葉で、心が和んでホッとします。(小野)



本を選んでくれた図書館司書の中村さん(写真左)、田代さん(中央)、小野さん(右)。
市図書館 ☎(26)2131 ☎(26)2133

自殺予防に関するお問い合わせ
保健福祉部 健康づくり課 健康企画係
☎(24)0768 ☎(24)8418



《こころの健康チェック票》を活用してください
《うつ病》は、もっとも危機的な自殺要因です。市は、うつ病の早期発見のため、市の健診を受けた方、満39歳の方を対象に《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。これは、うつ病のサインがないかを点数化して確認し、ご自身で客観的に心の状態を見るためのものです。
このチェック票は、市のホームページからダウンロードし、自分以外の方の状態に当てはめて回答していただくこともできます。

※こころの健康チェック票のダウンロードはこちらから。
<https://www.city.chitose.lg.jp/docs/4784.html>

3月は「いのち支える」自殺対策強化月間です
国は、自殺をめぐる厳しい情勢を踏まえ、例年、月別自殺者数のもっとも多い3月を《自殺対策強化月間》と定めています。自殺対策強化月間では、国、地方公共団体、関係団体などが連携して、重点的に啓発活動を展開しています。
市は、総合保健センターと図書館で、自殺予防に関するパネル展示を行っています。また、図書館の協力のもと、《こころのやすらぐ本》リストを作成し、図書館内で専用コーナーを設置しています。

心の健康に関する相談

| 相談機関 | 連絡先 |
|--------------------------|---|
| こころの健康相談 統一ダイヤル | ☎ 0570(064)556 |
| よりそいホットライン | ☎ 0120(279)338 |
| 北海道いのちの電話 | ☎ 011(231)4343 |
| 北海道家庭生活総合 カウンセリングセンター | ☎ 011(261)0811 |
| 北海道精神保健センター | ☎ 0570(064)556 |
| 北海道精神保健福祉センター | http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/consultationstart.htm |
| こころの電子メール相談 | |

未成年者の悩み相談

| 相談機関 | 連絡先 |
|----------------------|----------------|
| チャイルドライン北海道/対象・18歳まで | ☎ 0120(99)7777 |
| 子どもの人権 110 番 | ☎ 0120(007)110 |

◇◇あどがき◇◇
《気づく》。家族や仲間の変化に気づいて、声をかけること。
《傾聴》。本人の気持ちに尊重し、話に耳を傾けること。
《つなぐ》。早めに専門家に相談するよう促すこと。
《見守る》。よりそいながら、温かく見守ること。
これらは、自殺予防に必要な行動です。大切な命を失う前に、私たちにもできることがあるはずですよ。
あなたの家族、友人、同僚、そしてあなた自身の心の声に、今一度、耳を澄ませてください。

世代を問わず、自殺に追い込まれないためには、誰かに《相談》することが必要です。ところが、現代の若者、特に10歳代から20歳代は、《自分を出せない子》が多いと感じています。いわゆる《校内暴力》や《非行少年・少女》が問題視されていた1980年代は、親や教師への反抗心などを明確に表現し、思春期特有のストレスを外の世界に向けて発散できる子が多かったと思えるのです。
一方、現代では、学校や職場では何の問題もないように見える子ほど、実は心に大きな闇を抱えていたり、誰にも

誰にも相談できない現代の若者 “サイン”を見逃さないで

自分の悩みを打ち明けられないでいることがあります。不登校や出勤拒否などの前触れもなく、ある日突然、自殺してしまったというケースも多いです。
早さと正確さを過剰に追求する《完璧主義》の社会が、誰にも相談することができない若者を生みだしているのかもしれないかもしれません。小さなころから、さまざまな場面で《早く早く》とせき立てられ、社会に出れば、即戦力として成果を求められる。《少しの失敗も許されない》と感じている方は、ダメな自分を誰かにさらけ出すことは難しいでしょう。

また、インターネットの発達もたらした《情報過多》によって、極端な理想を抱き、現実とのギャップを受け入れられず、1人で追い詰められてしまうケースもあります。
子どものころから、《人に相談する力》を身につけることの必要性を感じています。同時に、身近に相談しやすい環境があることも重要です。
そして、周囲の人間は、相談できない若者からのサインを見逃してはいけません。親であれば、日ごろから子どもの話をよく聞くことはもちろん、朝、元気がどうか、様子をつかがうことも良いですね。登校時の様子はどうでしょうか。うなだれて歩いてはいないでしょうか。
また、悩みに気づいたときは、無用なアドバイスはしないことです。まずは、その悲しみや怒りといった感情によりそって、受け止めることが大切です。
家族で解決できないときは、すぐに第3者(カウンセラーなどの専門家)を頼ってほしいと思います。

大切な命失う前に。

「いのち支える」自殺対策強化月間

自分自身と大切な人のために
自殺は亡くなった方だけの問題ではありません
自殺の問題は一部の方や地域だけの問題ではなく、誰もが当事者になり得る重大な問題です。命や暮らしの危機に陥ったときは、誰かに援助を求めることが非常に大切です。
自殺者の半数は誰にも相談せず亡くなっています。残された人の中には、「突然の死に、時が止まってしまった」と表現される方もいます。自殺者の周りには、深刻な影響を受ける方が少なくとも6人いるといわれており、自殺は、周囲の方の生活も変えてしまいます。
SOSを出しましょう
SOSを受け止めましょう
もし、今、あなたが何かに思い悩んでいるのなら、今一度、勇気を出してSOSを出してください。
自分は大丈夫だと思っても、あなたの周りには《いつもと違う》《様子がおかしい》などと感じられる方はいませんか。もしかすると、それは《うつ病》のサインかもしれません。

臨床心理士に
聞きました！



臨床心理士
かわざし 河岸 由里子 さん

《かうんせりんぐるうむ かかし》主宰/市教育委員会、道立高等学校のスクールカウンセラーなどを務め、若者や子育てに悩む親からの相談に数多く応じている。

また、インターネットの発達もたらした《情報過多》によって、極端な理想を抱き、現実とのギャップを受け入れられず、1人で追い詰められてしまうケースもあります。
子どものころから、《人に相談する力》を身につけることの必要性を感じています。同時に、身近に相談しやすい環境があることも重要です。
そして、周囲の人間は、相談できない若者からのサインを見逃してはいけません。親であれば、日ごろから子どもの話をよく聞くことはもちろん、朝、元気がどうか、様子をつかがうことも良いですね。登校時の様子はどうでしょうか。うなだれて歩いてはいないでしょうか。
また、悩みに気づいたときは、無用なアドバイスはしないことです。まずは、その悲しみや怒りといった感情によりそって、受け止めることが大切です。
家族で解決できないときは、すぐに第3者(カウンセラーなどの専門家)を頼ってほしいと思います。