

「命のサポーター」

あなたの周りに悩んでいる人はいませんか。あなたが気づくことで、助けられる命があるかもしれません。

厚生労働省によると、全国の自殺者数は、平成10年から14年連続して3万人以上。平均すると、毎日80人以上の人が、自らの命を絶つていくこととなります。その数は、交通事故による死亡者数の約6倍ともいわれています。

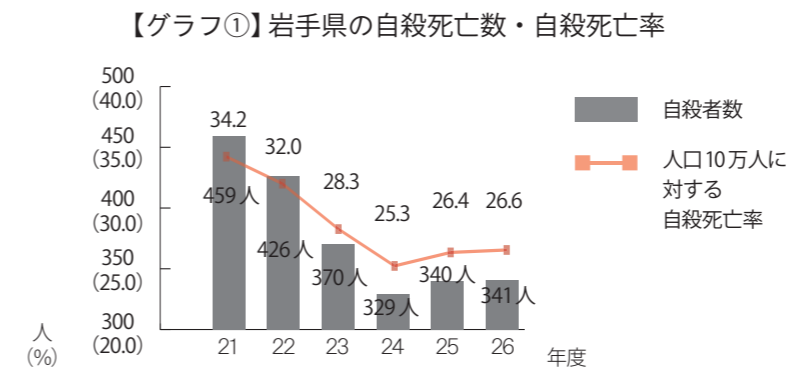
一方、女性の自殺死亡率は、10年前後で大きな変化はありません。自殺者の年齢層は、男性と同じく中高年齢が多く、職業別では「主婦」の割合が大きくなっています。また、自殺の原因・動機は、10年以前から「健康問題」が最も多い理由です。

また、本市でも各種相談、このころの健康づくりに関する講座・講演会、メンタルセルフチェックを実施するなど、自殺を防ぐためにさまざまな活動に取り組んでいます。

10年以降の自殺の特徴は、自殺者の7割以上を男性が占めること。45〜64歳の中高年齢層が約4割を占めています。職業別で見ると、10年に「無職者」「被雇用者」「自営業者」の自殺が増。現在も、その傾向が続いています。また、原因・動機別では、10年から「経済・生活問題」が急増し、11年以降、男性の自殺の原因・動機で最も多くなっています。

平成18年に自殺対策基本法が定められ、自殺予防・このころの健康づくりの取り組みが本格化。国をはじめ、それぞれの自治体で、自殺を防止するための対策を実施しました。県は「岩手県自殺予防宣言」を掲げて自殺予防に取り組んでいます。

しかし、人口10万人当たりの自殺者数を表した自殺死亡率では、岩手県は10年以上ワースト5位内。さらに、26年にはワースト1位になるなど、全国でも深刻な状況です。【表②】自殺は、本市にとっても深刻な問題になっています。



【表①】人口10万人に対する自殺死亡率の高い都道府県

順位	21年	22年	23年	24年	25年	26年
1位	秋田県	秋田県	秋田県	秋田県	秋田県	岩手県
2位	青森県	岩手県	岩手県	新潟県	岩手県	秋田県
3位	岩手県	青森県	新潟県	高知県	新潟県	宮崎県
4位	島根県	新潟県	宮崎県	岩手県(*)	島根県	新潟県
5位	高知県	山梨県	沖縄県	山形県(*)	群馬県	富山県

(*)24年の岩手県・山形県は同率4位

自殺予防の第一歩は、「気づく」ことです。あなたが気づくことで、大切な人を自殺から守れるかもしれません。悩みを聞いたり、相談されたりした場合は、次のことに注意してください。

- 1 気づく** 家族や仲間の様子や言動などに変化がないか、気を配りましょう。悩みや問題を抱えている人が発するサインは、ささいな言葉や仕草に現れます。変化に気づいたら「眠れていますか」など、温かいことばをかけましょう。
- 2 傾聴する** 悩みを話してくれたときは、時間をかけて、ゆっくり聞きましょう。話題をそらしたり、訴えを否定したりする

ことは逆効果です。本人の気持ちや尊重し、共感を表しましょう。また、相手を大切に思っていることを言葉や仕草で伝えましょう。

- 3 つなぐ** 悩んでいる人に、早めに専門家に相談するよう促しましょう。心の病気、社会・経済的な問題であれば、公的相談機関や医療機関等の相談につなげましょう。相談を受けた人は、一人で抱え込まず、プライバシーに配慮した上で周囲と連携をとりましょう。
- 4 見守る** 悩んでいる人に優しく寄り添い、見守りましょう。必要に応じて第三者と連携をとり、専門家に情報を提供しましょう。

こころの不調に早く気づくために

自殺予防の第一歩は、早目に自分や周囲の人が、こころの不調に気づくことです。小さなサインを見逃さず、サインが続く時は、医療機関などに相談しましょう。

- 自分で気づくサイン
 - ・何事にも興味がわかず、楽しくない
 - ・気力、意欲、集中力の低下(おっくうで何もする気がしない)
 - ・寝つきが悪い、朝早く目が覚める
 - ・夕方より朝方の方が気分や体調が悪い
 - ・心配事が頭から離れず、考えがうまくまとまらない
 - ・失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
 - ・自分を責めて、自分は価値がないと感じる など
 - 周囲が気づくサイン
 - ・体調不良の訴え(身体の痛みやだるさなど)が多くなる
 - ・仕事や家事の能力低下、ミスが増える
 - ・遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
 - ・趣味やスポーツ、外出をしなくなる
 - ・飲酒量が増える など
- (出典 厚生労働省 うつ予防対策推進方策マニュアル)

健康づくり課(一関保健センター内) ☎21-2160、各支所保健福祉課：花泉 ☎82-2216、大東 ☎72-4087、千厩 ☎53-3952、東山 ☎47-4530、室根 ☎64-3805、川崎 ☎43-4022、藤沢 ☎63-5304 岩手県一関保健所 ☎26-1415 岩手県精神保健福祉センター ☎019-622-6955 盛岡いのちの電話 ☎019-654-7575

メンタルチェックシステム「こころの体温計」

- 簡単な質問に答えることでこころの健康状態を確認できます。
- パソコンからは <https://fishbowlindex.jp/ichinoseki/>
- 携帯電話、スマートフォンからは右のQRコードから



こころの声に耳を傾け、受け止めます 一関傾聴ボランティア「ともしび」

傾聴とは、人の話をただ聞くのではなく、注意を払って、より深く、ていねいに耳を傾けることです。自分の聞きたいことを聞くのではなく、相手が話したいこと、伝えたいことに共感して、やさしく受け止めます。相手への理解と信頼関係を深めることで、相手も自分自身に対する理解を深め、納得のいく判断や結論に到達できるようサポートするのが傾聴の狙いです。

一関保健センターや高齢者施設などで、定期的に傾聴活動を行うほか、イベントで皆さんの悩みと向き合っています。



左から太田幸子さん(千厩・70)、安東京子さん(東山・73)、塙一雄代表(萩荘・66)、大庭まつ子さん(東山・80)、佐藤ふじ子さん(萩荘・65)

住民の目線で相談に応じます 民生委員・児童委員

民生委員は、厚生労働大臣から委嘱され、地域住民の立場から、生活や福祉全般に関する相談・援助活動を行っています。民生委員は児童委員も兼ねていて、妊娠中の心配や子育ての悩みなどにも応じます。

核家族化が進み、地域社会のつながりが薄くなっている今、子育てや介護の悩みを抱える人や、障がいのある人、高齢者などが孤立し、必要な支援を受けられないケースもあります。

民生委員・児童委員は、地域住民の身近な相談相手として、支援を必要とする住民と行政や専門機関をつなぐパイプ役を務めています。



巖美地区民生委員・児童委員協議会の村上金夫会長(68)と阿部美代子副会長(65)