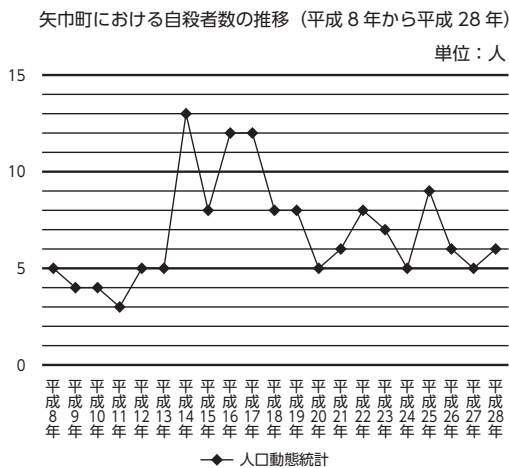


誰も自殺に追い込まれることのない地域を目指して

平成 30 年 3 月、町では全国に先駆けて「矢巾町自殺対策計画」を策定しました。これにより「生きることの包括的な支援」として自殺対策に取り組んでいます。

今月号は、自殺予防週間（9 月 10 日～9 月 16 日）、岩手県自殺防止月間にちなんで、町の自殺の現状や“あなたにもできる”支援、相談窓口などを紹介します。

自殺を取り巻く現状は？



町の自殺者の原因や動機は、警察庁統計によると多い順に、①健康問題②家庭問題③勤務問題となります。NPO 法人自殺対策支援センターライフリンクの「自殺実態 1000 人調査」では、原因は単独ではなく、自殺に至るまでに「平均 4 つの要因」を抱えていることが明らかにされています。

近年、日本の年間自殺者数は 2 万人を超える状態が続いています。町の年間自殺者数は、平成 14 年から平成 17 年にかけて 10 人を超える時期がありました。その後は減少傾向となり、平成 24 年から平成 28 年まで 5 年間の平均は 6・2 人で、おおむね横ばいの状況です（左図参照）。

自殺の原因は複合的に絡み合っている

～セルフチェックをしてみましょう～ あなたのころはお元気ですか？

ここ 2 週間のあなたの様子を伺います。「はい」か「いいえ」でお答えください。

（出典：大野裕 厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺予防システム構築に関する研究」報告書、平成 14 年）

- | | |
|--|---|
| ① 毎日の生活に充実感がない
.....はい・いいえ | ⑤ わけもなく疲れたような感じがする
.....はい・いいえ |
| ② これまで楽しんでやれていたことが、
楽しめなくなった.....はい・いいえ | ⑥ 死について何度も考えることがある
.....はい・いいえ |
| ③ 以前は楽にできていたことが、
今ではおっくうに感じられる.....はい・いいえ | ⑦ 気分がひどく落ち込んで、自殺について
考えることがある.....はい・いいえ |
| ④ 自分は役に立つ人間だと思えない
.....はい・いいえ | ⑧ ここ 2 週間ひどく困ったことや
つらいと思ったことがある.....はい・いいえ |

①～⑤で「はい」が 2 つ以上、⑥～⑦で「はい」が 1 つ以上、⑧が「はい」の場合…
かかりつけ医や相談窓口への相談をおすすめします



イラスト：細川昭々「ツレがうつになりまして。」著者

自殺を防ぐために、皆さんにもできることがあります

自殺は追い詰められた末の死であるといわれます。人は、「苦しみが長く続くと孤立感を深め、楽になるための唯一の解決策が自殺しかない」と思い込んでしまうといわれています。だからこそ、私たち一人ひとりが身近で悩んでいる人の存在に気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る力を持つことにより、防ぐことのできる自殺があると私は信じています。

岩手県自殺防止月間では、身近な人の声に改めて耳を傾け、誰も自殺に追い込まれることのない町づくりについて考えていただければ幸いです。



智田文徳先生
(盛岡いのちの電話理事)

皆さんができる4つの支援

「気づき・傾聴・つなぐ・見守り」

もしも、「何か悩んでいる」「様子がいつもと違う」など身近な方の変化に気づいたら、一步勇気を出して、声をかけることから始めて、次の4つの支援をして寄り添いましょう。

- 1 気づき** 家族や仲間の行動や体調の変化に気づいて自分にできる声かけ（「眠れてる？」など）をしましょう。
- 2 傾聴** 悩みを話してくれたら、時間をかけて相談者の話題をそらさず、否定せず、励ますことなく、できる限り聴くことに徹底しましょう。そして、相談者を大切に思う気持ちを伝えましょう。
- 3 つなぐ** 相談を受けたら、一人で抱え込まず、相談者を理解してくれる人を見つけ、協力を求めましょう。こちらの病気や経済的な問題などを抱えている場合は、専門家につなぎましょう。
- 4 見守り** こころや体の健康状態について、自然な雰囲気ですべてを話して、焦らずに優しく寄り添いながら見守りましょう。

ゲートキーパーをご存知ですか？

ゲートキーパーは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。話をよく聴き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心感を与えます。

町では、ゲートキーパーの養成講座を開催しています。興味のある方は役場福祉・子ども課福祉係（☎611-2572）へ。

相談窓口を紹介 ～ お気軽に相談してください～

電話相談先	相談内容	相談時間	電話番号
役場福祉・子ども課	精神的不安、ひきこもり、こころの健康に関すること、くらしの相談	平日 8:30～17:00(※)	☎611-2572
町社会福祉協議会	くらしの相談	平日 8:30～17:00(※)	☎611-2840
県央保健所 「こころの健康相談」	精神的不安、ひきこもり、こころの健康に関すること	平日 9:00～16:30(※)	☎629-6574
県精神保健福祉センター 「こころの電話相談」	精神疾患、社会復帰、アルコール・薬物・ギャンブル依存症	平日 9:00～21:00(※)	☎622-6955
盛岡いのちの電話	こころの悩みに関すること	月～土 12:00～21:00 日 12:00～18:00	☎654-7575
お金の悩みホットライン	多重債務や借金、消費生活の相談	平日 9:00～18:00(※)	☎0120-979-874

(※) 土日、祝日、年末年始は除く