

医療現場インタビュー

大切なのは地域全体がつながり、他者の異変に気づきやすい関係性をつくること

「親密な」# 「心の相談」

自殺に至る動機は大きく分けると3つ。①精神的な疾患によるもの、②理由が明白な社会的要因によるもの、③人格的な障がいや虐待による自尊心の欠如など、その人が持つ背景によるものがあります。発するサインもさまざまです。自分が本当に死にたいのかわからない方もいます。自殺への理解は広がっています。自殺が、一般の方がすべてのサインに気づき、受け止めることは困難です。

自殺の意図に気づけるかどうかは、支援者との親密さで測れません。むしろ「親しい方に心配をかけたくない」との思いから、身近な人には打ち明けない傾向にあるようです。周囲の方は「私に自殺に関する相談をしてください」と自分を過度に責める必

要はないのです。リスクに気づき、かわり続ける

自殺を考えている方は、他者とのかわりがなくなると次第に自殺への関心が強まり、注意が必要な状態になります。他者とコミュニケーションを取ることで自殺への思いが一旦リセットされることがあるようです。

また、精神疾患のある方などは、それまで口にしてきた「死にたい」という言葉を発しなくなった時や、精神疾患などがよくなってきた時にも注意が必要な場合があります。失職やいじめなど、社会的な要因で自殺を考えてしまう場合、主たる原因が病的な面ではないため、医療機関に行こうと思わないことがあります。

重要なのは、周囲の方が悩みに気づき、継



富士見メンタルクリニック 里村 淳 院長

市内で精神科を開業するかわら、日本精神神経科診療所協会の自殺対策委員会の委員長、厚生労働省「自殺総合対策の推進に関する有識者会議」の委員も務める。

続的にかかわり続けることです。自殺対策は医療従事者や専門家だけでは十分な効果を発揮しません。地域全体で他者とながらやすく、お互いの異変に気づきやすい関係性をつくりあげていくことが大切です。

【富士見市自殺予防対策計画】

計画には、市だけでなく国や県の自殺に関するデータや、市の傾向などを踏まえた市独自の自殺予防計画などが掲載されています。障がい福祉課で配布しているとともに、市ホームページでもご覧になれます。



若者の死因の 第1位

国の統計では、年間およそ2万人が自ら命を絶っています。

さかのぼると、平成10年の時点では年間3万人が自殺に至っていましたが、平成19年に策定された「自殺総合対策大綱」（厚生労働省）のもと、国や地方公共団体などの総合的な取組みなどにより、平成22年以降は減少に転じています。

全体の自殺者数は減少している一方、20歳未満の自殺死亡率は平成10年から横ばいであるうえ、20～30歳代の死因の第1位が自殺であり、非常事態は続いています。

本市で統計を始めたのは平成11年。以降、本市の件数は微増傾向にあり、平成21年には急増しました。

近年は減少傾向にあります。平成28年には再度増加し

ています。平成25～30年の市内の自殺率は、その年によって増減のばらつきがある状況です。

富士見市自殺 予防対策計画

本市では昨年3月に「富士見市自殺予防対策計画」を策定し、「誰も自殺に追い込まれることのない富士見市の実現」を目指しています。

この計画は、すべての人がかけがえのない個人として尊重され、生きがいや希望をもつて暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消の支援と、その促進のための環境整備を図るものです。

すでに策定されている自殺対策と関係のある計画（富士見市地域福祉計画や健康ライフ☆ふじみなど）とも連携して、施策の推進に取り組んでいます。

気づいて守る ころといのち

障がい福祉課 ☎335

3月は自殺対策強化月間です。今月号の特集では、かけがえのない「いのち」を守るために大切なことを考えます。



【市と県の自殺者数・自殺率(平成25～30年)】

自殺率…人口10万人当たりの自殺者数

		H25	H26	H27	H28	H29	H30	合計	平均
富士見市	自殺者数	27人	18人	18人	25人	13人	16人	117人	19.5人
	自殺率	25.0	16.6	16.5	22.7	11.8	14.4	—	17.8
埼玉県	自殺者数	1,531人	1,369人	1,297人	1,239人	1,169人	1,202人	7,807人	1,301.1人
	自殺率	21.1	18.8	17.8	16.9	15.9	16.3	—	17.8

自殺が個人の問題ではなく、社会の問題である以上、誰にでも起こり得る危機です。かけがえのない「いのち」を守るために必要なのは、周りの人の心の不調に気づき、声をかけ、必要な支援機関につなげることです。そのような行動ができる人を「ゲートキーパー」といいます。ゲートキーパーが地域に増えることで、多くのいのちを守ることにつながります。

市では、ゲートキーパー養成講座を開催しています（下記参照）。揺れ動く気持ちが発するサインやいのちの大切さなどについて考えてみてください。

かけがえのないいのちを守るために

いのちの門番 ゲートキーパー

一人ひとりの 意識が防ぐ「孤立」

近年、自殺について研究が積み重ねられ、「孤立」がキーワードの一つであることがわかってきました。

平成28年に厚生労働省が実施した意識調査では、国民の約20人に1人が「最近1年以内に自殺を考えたことがある」と回答しており、自殺は遠い存在ではないことがわかりますが、私たち一人ひとりの意識や行動で自殺につながる孤立を防ぐことができます。

大切なのは、常に誰かとかかわろう、つながろうとする気持ちです。それが、すべての人のころといのちを守る、やさしいまちづくりにつながっていきます。

ゲートキーパー養成講座 「私にできることは何か」

～いのちを繋ぐこと、ころを理解すること～

身近な人が悩んでいるとき、自分たちができること、どのような理解が必要なのかを学びます（無料）。

とき／①3月5日(木)午後6時30分～8時
②3月23日(月)午後2時～3時30分

場所／①鶴瀬西交流センター ②市民総合体育館

定員／各30人(申込順)

保育あり ②のみ、1歳～未就学児、定員5人(申込順)、

無料、3月2日(月)～16日(月)に要予約

申込み／FAX、直接または電話で

☎ 障がい福祉課 ☎ 335

FAX 049-251-1025

講師／小栗 香奈子 氏

臨床心理士。学校臨床を中心に、子どもたちの心理的サポートを通して発達障がいや精神病などを抱える子どもたちとかわかっている。



主な相談支援機関

電話	
障がい福祉課	☎☎335 (平日8:00～17:00)
富士見市障がい者基幹相談支援センター	☎049-293-2148 (平日9:00～16:30)
生活サポートセンター☆ふじみ	☎049-265-6200 (平日8:30～17:00)
日本司法支援センター(法テラス)	☎03-6745-5600 (法的トラブル) ☎03-6745-5601 (犯罪被害) (平日9:00～21:00) (土曜9:00～17:00)
埼玉いのちの電話	☎048-645-4343 (24時間365日) ☎0120-783-556 (毎月10日8:00～翌日8:00)

インターネット・SNS

▶自殺対策支援センター ライフリンク

▶金融庁 相談窓口

▶厚生労働省 SNS相談

LINEで相談ができます。
・ころのほっとチャット
・生きづらびっと

【ゲートキーパーの主な役割】

STEP 1 気づき
自殺の危険因子に気づく

STEP 2 声かけ
メッセージを伝える

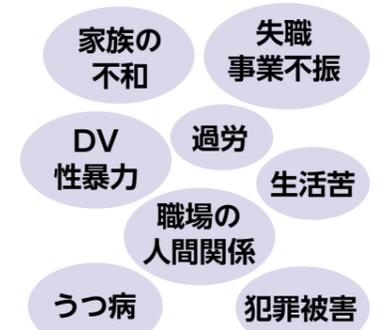
STEP 3 傾聴
誠実に話を聞く

STEP 4 つなぎ
丁寧に情報提供する

STEP 5 見守り
じっくり見守り、寄り添う

自殺予防の十箇条

- 1 うつ病の症状に気を付ける 感情が不安定、自分を責める、仕事の能率・決断力の低下、興味関心の喪失など。
- 2 原因不明の体調不良が続く 精神的負担からくる症状は内面だけでなく、頭痛、めまい、食欲の変化、体の痛みなど。
- 3 酒の量が増す 付き合い程度だった飲酒が増量していく場合、背景にうつ病が潜む場合もある。
- 4 安全や健康が保てない 疾病による食事療法、薬物療法などを突然やめるなど。
- 5 仕事の負担の急増、失敗、退職 長時間労働や大きな失敗など。
- 6 職場や家庭のサポートがない 自殺は孤立の病ともいわれる。未婚、離婚、死別の方は家庭のある方と比べ自殺率は3倍以上になる。
- 7 本人に価値のあるものを失う 仕事や家族、財産の喪失は自己の否定につながる。
- 8 重症の身体の病気にかかる 特に働き盛りの方の重大疾患は人生の意味を変化させることにつながり、自殺の危険性を高める。
- 9 自殺を口にする 自殺を口にする方は自殺しないとの風説があるが、自殺者の大多数は事前に誰かに意図を伝えている。
- 10 自殺未遂に及ぶ 再び同じ行動に出て実際に命を失う危険が高い。



自殺は個人の自由な意志や選択ではなく、さまざまな要因により追い込まれた結果によるものが多い。

生きる「いとし」を支え合う

自殺は「個人の問題」
社会的問題

自殺は、「その多くが追い込まれた末の死である」と言われます。なぜなら、その背景には過労や生活困窮、介護疲れなどのさまざまな社会的要因が複雑に絡んでいて、他者とのつながりの減少や自分自身に立たないと思いつなぐ役割に喪失感、与えられた役割の大きさに対する過剰な負担感などを生み、自殺を考える状況に追い込まれます。また、うつ病、アルコール依存症などになると、正常な判断ができなくなることもあります。

大切なのは、これらの問題を他人事ととらえず、正しい理解を持ち、身近な問題として

て認識することです。生きるこの支え合いが自殺を防ぐ地域づくりにつながります。

悩みは共有し、抱え込まない

そこで忘れてはいけないのが、当事者も支援者も孤立せず、他者つつながり、問題を抱え込まないことです。そのために、周囲の方と悩みを共有するとともに、専門の相談支援先を知ることが重要です。

5ページの相談先は、当事者をはじめ、家族・友人・職場の同僚など、どなたでも相談ができます。心配なことは抱えず、専門家によるサポートやケアを受けましょう。

猫 社会的なストレス

水槽のヒビ 住環境のストレス

黒金魚 対人関係のストレス

赤金魚 自分自身のストレス

水の透明度 落ち込み度

石 その他のストレス

本人モード 結果画面(例)

【ころの体温計で心理状態をチェック】

市ホームページから利用できます。心の状態をセルフチェックでき、チェック後には相談先が提示されます。

各種モード

- ♥ 本人モード
- ♥ 家族モード
- ♥ 赤ちゃんママモード
- ♥ アルコールチェックモード
- ♥ ストレス対処タイプテスト
- ♥ いじめのサイン「守ってあげたい」

