

命を守るために

わたしたちができること

3月は自殺対策強化月間

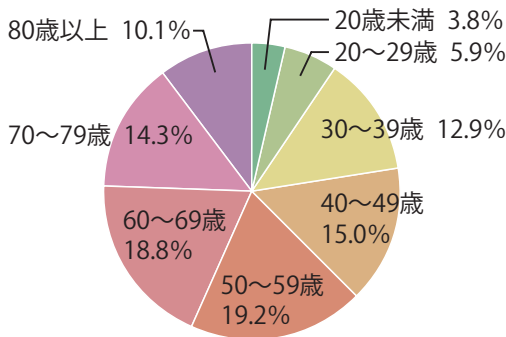


自ら死を選ぶ方が存在するという事実

平成27年、全国で2万4025人の方が自殺によって命を絶ちました。交通事故の死者数4117人と比べると、6倍近くにもなります。1日あたりでは、約66人の方が自ら死を選んだことになります。近年では減少傾向にあるとはいえ、まだまだ多くの方が自殺で亡くなっているというのが現実です。

同年の県内での自殺者数は287人、西条市では20人となっております。私たちにとても身近な問題として考える必要があります。

県内の自殺者数を年代別でみると、約43・2%にあたる124人が、60歳以上の方でした。また、全国的にみると、20歳未満の自殺者数が前年からわずかながら増加しており、若

平成27年、県内の自殺者数は287人
その年代別の割合(%)をみると…

年世代の自殺も深刻な状況です。内閣府が平成23年に実施した意識調査によると、5人に1人もの割合で「これまでに本気で自殺を考えたことがある」と回答しています。自分自身は考えたことがなくても、周りには自殺を考えるほどの悩みを抱えている人がいるかもしれません。

こころの病気が自殺と深い関係

自殺に至る要因には、さまざまなものがあります。多くの場合、病気や障がいなどの健康問題、失業・倒産・多重債務・長時間労働などの社会的・経済的問題、そして職場・学校・家庭の問題など、いろいろな悩みによって心理的に追い込まれた末のものです。

警察庁統計によると、自殺の原因・動機として「健康問題」が多くを占めており、その中には「うつ（気分障がい）」など、こころの健康問題が背景に隠れていることも少なくありません。

また、うつ病患者の約9割に不眠症状が見られたという統計からも分かるように、「うつ」と「不眠」には深い関わりがあります。

あなたの睡眠は快適ですか？



■不眠のタイプ

- 入眠障がい 寝付きが悪く、30分以上たっても眠れない。
- 早朝覚醒 朝早く目が覚めてしまう。
- 中途覚醒 夜中に何度も目が覚めて、なかなか寝付けない。
- 熟眠障がい ぐっすり眠った気がしない。

■不眠の要因

- ストレス ○体の病気や症状 ○うつ病などこころの病気
- 服用中の薬やアルコール、カフェイン、ニコチンなどの刺激物
- 夜型生活などの生活リズムの乱れ ○騒音や光などの環境

■寝酒に注意！

アルコールは眠気を催しますが、眠りが浅くなって、夜中に何度も目覚めたり、朝早く目が覚めたりする原因となります。また、お酒を飲み続けていると、量が増えたり依存したりすることもあるので、お酒に頼らないようにしましょう。

■2週間以上続く不眠は医師に相談を！

もし不眠が2週間以上続くようであれば、それはうつ病のサインかもしれません。そんなときは一人で悩まず、専門の医療機関や、かかりつけの医師、または相談窓口へ相談しましょう。

人間が持つ優しさに期待

白石 篤さん

西条市民生児童委員協議会会長
平成24年にゲートキーパー養成講座を受講



地域の視点から

民生委員をしていますが、自殺は非常に難しい問題です。我々が満足するのは相談先などにつながり解決されるときだけです。しかし各種の制度にも引っかからず、持って行き場のない人が多い。民生委員でも人間関係ができていないと話を聞けません。今の時代は複雑な要因が絡まっていて難しい。ただ、話を聞くだけでも当事者は気が楽になるというのは感じます。

ゲートキーパー養成講座を

受ける際は、聞く姿勢がとても大切だと思います。一つだけでも自分ができることを学び、実践する。難しくても、一つ一つ地道にやっていくしかありません。

最終的には、人間の優しさに期待しないといけません。都会の人、若い人は、他人のことに関わりたがりません。それは違うと思います。人間が持つ温かさ、優しさを見る目を持たないと、悩んでいる人は見分けられません。



▲健康づくり推進活動での講習会



▲ゲートキーパー養成講座

相談窓口 心の悩みは専門機関に相談を

定期無料相談は23ページ、「こころの相談」は25ページに掲載。

相談窓口	電話番号	受付時間
中央保健センター	0897-52-1215	月～金曜日 (祝日除く) 8時30分 ～17時15分
東予保健センター	0898-64-5333	
丹原保健センター	0898-68-7300	
小松保健センター	0898-72-6363	
西条保健所	0897-56-1300	
愛媛県心と体の健康センター	089-911-3880	月・水・金曜日 (祝日除く) 9時～12時、 13時～15時
こころのダイヤル (愛媛県心と体の健康センター)	089-917-5012	
社会福祉法人 愛媛いのちの電話	089-958-1111	1日～10日は 12時～翌朝6時 11日～月末は 12時～22時
	0120-783-556	毎月10日は フリーダイヤル 8時～翌朝8時
NPO法人 松山自殺防止センター	089-913-9090	月・水・金曜日 20時～23時 (※)

(※)「自死遺族のつどい」を毎月第1土曜日13時30分～16時に開催

あなたもゲートキーパーに

さまざまな悩みを抱えることで、体や日常行動に影響が出ることがあります。眠れない、食欲がない、口数が減った、元気がなくなった、ため息が目立つなど、いつもと違う様子のときは、特に注意が必要です。悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを、命の「門番」という意味で「ゲートキーパー」と呼びます。

ゲートキーパーになるのに必要な資格はありません。医師や保健師、行政機関、民生委員・児童委員、ボランティアだけでなく、家族や友人、同僚といったさまざまな立場の人たちが、ゲートキーパーの役割を担うことが期待されています。ポイントとなる主な要素は「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」です。各保健センターでは毎年、ゲートキーパー養成講座を開催。健康づくり推進活動でも、こころの健康などに関する講習会を行っています。

医師の視点から

自殺は防げる！ 保健センターの活用を



曾根啓一 医師

西条道前病院／たねがわ心の相談室

自殺にはさまざまな原因があります。それぞれ対応すれば、多くの場合、防げる可能性もあります。それには発信されるSOSを見逃さず、キャッチすることが大切です。こころの病も、治療することで改善します。ただ、こころの健康に問題があっても、本人は自分をそう思わないことがあります。周囲の人が気づき、病院に行こうと声をかけることが大事です。保健センターで実施して

いる「こころの相談」にも、本人ではなく家族が来ることも多いです。普段と違う言動をしたときは、周りの人が気づき、病院へ行かせるのが良いでしょう。普段との違いに気づくためには、常時アンテナを立てていることが大事です。いきなり病院に行くのは敷居が高いと感じる場合は、保健センターに相談してください。身近な存在として、保健センターの役割というのは非常に大きいと思います。