

キーワードは

「気づき」と「つながり」

自殺予防対策について考える「大仙市こころといのちを考える集い」が11月15日、大曲中央公民館で開かれました。自殺予防に取り組む当市。5月には行政機関や地域団体等で組織された「大仙市自殺予防ネットワーク推進協議会」を立ち上げ、地域全体で「いのち」を支え合うしくみづくりが進められています。集会では、自殺に対して正しく認識し、一人一人がつながりを強め、地域でしっかりと命と向き合うことの大切さを確認しました。

基調講演

みんなで考えよう！いのちの大切さ 地域で心の健康づくりをすすめるために

基調講演

本橋 豊さん
(秋田大学医学部長)



自殺予防対策は効果あり
県の取り組みからも実証済

心の健康づくりに関する話題が増えています。新聞、テレビ等でよく取り上げられ、地域での「心の健康づくり」が注目されています。

秋田県では早くから行政や民間、大学が連携し、自殺予防に取り組んできました。自殺率13年連続全国ワーストを記録していますが、昨年は全国

最多の自殺者減少数を記録するなど、その効果が現れています。自殺者減少数上位のところは、どこも予防に熱心なところであり、自殺予防対策にしっかりと取り組めば、効果があるということが実証されています。

平成19年には自殺対策基本法に基づき、自殺予防対策の指針である「自殺総合対策大綱」が決定されました。その中で自殺問題のとりえ方として①自殺は追い込まれた末の死②自殺は防ぐことができる③自殺を考えている人は悩みを抱えながらもサインを発している——としています。このことは、自殺は決して個人の問題ではないこと、社会の適切な介入で防げること、周囲の人が早めに気づくことの大切さを意味しています。

地域で自殺を減らせるか
答えは「できる」

自殺問題にいかに取り組むかについては、個人や地域の努力が大切で、社会全体で予防する必要があります。うつ病などの精神疾患に対する偏見を取り除き、早期発見、早期治療する体制の整備。社会全体で悩みを抱える人に対して、支援できる体制の整備が必要です。

自殺予防のキーワードは「気づき」と「つながり」です。人は一人では生きられず、社会から孤立し心理的に追い込まれる自殺。ある人は「社会的な孤立から発症する病」と表現するように、心のつながりが大切です。

地域におけるつながりが希薄化してきている現在、互助と信頼、社会に対する責任、社会への帰属意識などが、心の健康に影響していることが私たちの研究で明らかになりました。

自殺に対する正しい知識を持ち、人々の良好な信頼関係を結んだ地域の支援や相談機関、医療機関の充実など、地域の活力を高め、人々のつながりを強化することが、自殺予防につながるのです。

地域の活力を高めること 人々のつながりが自殺を防ぐ

特集／あなたのこころ元気ですか？

パネリスト



高橋紀子さん
(市社会福祉協議会評議員)



浅沼知一さん
(スクールカウンセラー
臨床心理士)



田口圭樹さん
(大曲仙北医師会自殺予防
担当理事・田口医院院長)



関根 篤さん
(ケイメンタルクリニック所長
・精神科医)

STOP! 自殺 今私たちにできること

パネルディスカッション



【高橋紀子さん】

近所の方が救急車で搬送されたとき、その方の親族への連絡先が分からず困ったことがあります。そこで、緊急連絡先や既往症、かかりつけ医などを記入した「身守りカード」というものを作り、神岡地域では高齢者を対象に配布しています。この事業は全市民にも広がりを見せ、もしもの備えとなっています。地域のつながりが希薄化している現在において、地域での実践活動を通して、みんなで手を取り合い、気軽に声を掛け合える元気な地域づくりを目指しています。地域の温かみも自殺予防につながれると思います。

【浅沼知一さん】

学校や職場での心の健康に携わっている

ます。心の病にかかったある企業の方から「自分は心身ともにタフだと思

ていた、こんなに弱い人間だと思わなかった」という話を聞きました。人事部長を務めるその人は「本心に心が強い人間は、一人で耐えるのではなく周囲にカウンセリングなどの助けてくれるシステムがあるのなら、上手に活用する人だ。発想の転換が必要」と続けました。周りに支援を求めることは決して恥ではありません。一人で悩まず、まずは相談することが大切です。

【田口圭樹さん】

大曲仙北医師会では自殺予防委員会を新設し、自殺予防に取り組んでいます。かかりつけ医として、うつ病を診断する技術向上と専門医との連携を強めています。自殺につながりやすいうつ病患者の大部分は専門医ではなく、内科、婦人科といったかかりつけ医を受診しています。その段階からうつ病を意識しながら治療することは大切で、早期発見、早期治療が自殺予

防につながります。うつ病は特別な病気ではなく、生涯で約1割の人が発症するというデータがあります。現在は副作用の軽い薬も開発されていますので、正しい認識で必要な治療を受けていただきたいと思っています。

【関根篤さん】

精神科の治療では、まず人の話をよく聞くことから始まります。受容、共感、支持、そして自由に話せる雰囲気をつくり十分な聞き役になりきることが大切です。悩みや思いを話すだけで自殺をとどめた人もいるのですから、人とのつながりは重要といえます。しかし、自殺の原因はうつだけでなく、統合失調症やアルコール依存症などさまざまな要因が考えられます。また、多重債務や失業、病気など精神科医だけでは対応できない自殺の要因がたくさんあります。「みんな弱いんだ」というスタンスに立ち、地域での横の連携を強化しながら社会が優しい対応をしていかなければなりません。