



地域で ささえ合う 「いのち」





自殺は、
「避けられる死」
です。

「41」

この数字は、平成11年から18年までの大仙市の年平均の自殺者数です。
この8年間での大仙市の自殺者数は延べ325人。

同期間での交通事故死亡者数は76人ですから、実にその4倍以上の
かけがえのない「いのち」が自らの手によって絶たれています。

「人はなぜ自殺をするのか」という問に対して、明確な答えを出すことは

誰にもできません。しかし、自殺する引き金となるものはいくつかあります。

また、自殺を考えている人は、悩みを抱え込みながらも

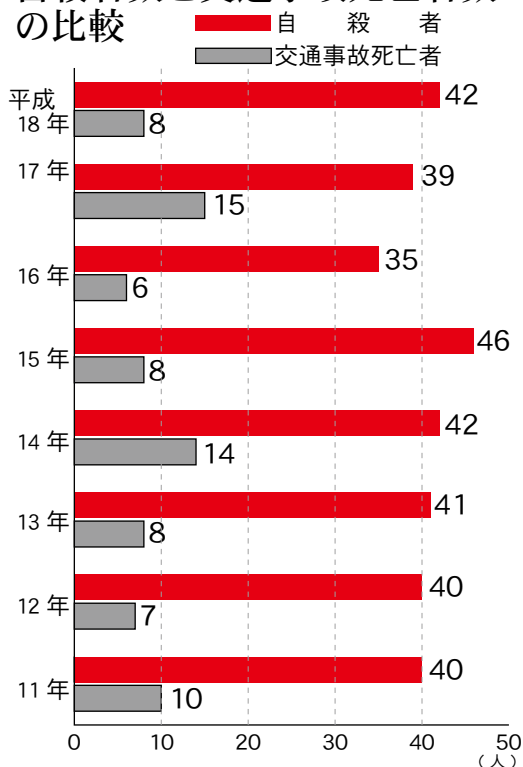
何らかのサインを発しているといえます。

私たちは、そのサインに気付くことができたでしょうか。

家族や職場の同僚、友人など身近な人がこのサインに気付くことができれば、
防ぶことができた自殺はあったのではないのでしょうか。

自殺という「避けられる死」から、一人でも多くの尊い「いのち」を守るため、
認識を新たにし、正面から向き合い対策を講じなければなりません。

大仙市における
自殺者数と交通事故死亡者数
の比較



自殺者数

325 人

交通事故死亡者数

76 人

平成11年から18年までの自殺者数は、
交通事故死亡者数と比べ

約4.3倍



県の取り組みに続け 全国ワーストから脱却

警察庁のまとめによると、昨年1年間に全国で自殺した人は3万3093人に上ります。平成10年に自殺者が3万人を超えてから10年間、その数は3万人を下回ることはありません。人口10万人当たりの自殺者数を示す自殺率は25・9で、前年より0・7増加しています。

秋田県の昨年の自殺率は37・5で、13年連続でワーストを記録。しかし、自殺者数は前年の482人から419人へと63人減少し、これは、全国最多の減少数となりました。これに伴い、自殺率も前年の42・7から大幅に改善されました。

自殺者数減少の要因について、「大学や市町村の協力、そして民間団体の熱心な取り組み。地域ぐるみで自殺予防を実践した結果」と県では述べています。健康増進と疾病予防を中心とした1次予防、うつ症状などの早期発見と治療に重点を置いた2次予防に加え、これまで対策が手薄といわれていた自殺によって残

「41」の死が問いかけるものは…

防げる自殺はなかったのか

多様な要因が複雑に影響している「自殺」 それぞれの分野が連携し、自殺予防活動を広げよう

された自死遺族へのケアなどの3次予防も進んでいます。

大仙市でも、昨年7月に県主催の「市町村トップセミナー」に積極的に参加。自殺は対策を打てば確実に減らせること、特にトップが自ら動くことの大切さを受け止め、同年9月には「心の健康づくり・自殺予防対策市町村実践事業」に取り組んでいます。心の健康に関わる巡回相談や講演会等の実施、自殺予防普及啓発パンフレットの配布、自殺予防活動に関わるネットワーク構築のための検討会などを実施しています。

自殺予防のキーワード 「連携」

これまで、「自殺は個人の心の問題だから」と話題にのせるのもタブーとされていましたが、最近ようやく、そこまで追い込んでいる社会の状況に目が向けられるようになりました。18年には「自殺対策基本法」が制定され、「自

殺の背景にはさまざまな社会的要因があることを踏まえ、社会的な取り組みとして対策を実施する」とされています。

自殺の要因は、さまざまなことが考えられます。社会的、経済的、家庭のおよび個人的な要因が多岐にわたり、複雑に影響しています。

例えば会社員なら「配置転換の後、過労と職場の人間関係の悩みが重なり、うつ病を発症」。自営業者であれば「事業不振により生活苦、多重債務に陥り、うつ病を発症」といったようにいろいろな要因が連鎖しながら自殺に追い込まれると考えられます。

自殺防止に取り組むNPO法人「自殺対策支援センター・ライフリンク」(東京)や専門家らのチームが、自殺した305人の遺族からの聴き取りや警察庁のデータを分析し、今年7月に「自殺実態白書2008」を公表しました。その中で、305人の自殺の背景には68項目の危機要因が

確認され、自殺に追い込まれるまで平均で4つの要因が連鎖しているとの分析結果を示しました。また、多かつた要因の順は①うつ病②家族の不和③負債④身体疾患⑤生活苦⑥職場の人間関係⑦職場環境の変化⑧失業⑨事業不振⑩過労—となっています。

自殺は複数の要因が複雑に影響していることから、一人の命を救うためには複数の専門分野からのアプローチが欠かせません。自殺予防のキーワードは「連携」。連携の強化が自殺予防活動の面を広げ、厚みをもたらすことは間違いないでしょう。

ここを押せば自殺者を減らせるというボタンはありませんが、市の自殺予防対策事業や、うつ病の情報提供、普及啓発、相談体制の充実など、それぞれの分野が連携し活動に広がり、深みが増すことで、県での取り組み結果が示すとおり自殺者を確実に減らせるはずです。

鬱病

うつ

びょう

【うつ病（気分障害）】

うつ病は、過度のストレスなどによって気分が沈み込み、意欲がなくなり、そうした状態が続いて社会生活に影響を及ぼしているケースをさします。

よく「こころのかぜ」と表現されますが、それは誰もが日常的にかかりうる病気という意味合いで、一時的な気分の落ち込みや憂うつ感とうつ病は、まったく違います。

●精神面に現れる症状

憂うつでふさぎ込んだ気分が、数週間から半年、ときには1年以上続き、不安感、いらいら感、あせり、自責感におそわれ自殺を図るケースもみられます。物事に対する関心や意欲の減退もしばしば現れます。

●身体面に現れる症状

不眠は、うつ病のほとんどにみられる症状といえます。食欲不振も起こりやすく、体重減少もみられます。逆に過眠になったり、食欲が異常に高まることもあります。

（小学館発行「家庭の医学」から抜粋引用）

自殺者の8割が心の病を有する「うつ病」は命の危険信号

自ら「いのち」を絶った人の8割は、何らかの心の病を有していたとの報告があります。

その最多が「うつ病」。

うつ病は、マイナス思考に代表される認知のゆがみ（悲観、無価値感、自責感など）を生じ、他の選択肢を冷静に考えられない状態になりやすいため、自殺に結びつきやすいつと考えられます。また、うつ病は誰もがかかる可能性のある病気です。およそ1割の人が生涯のうちのある時期にうつ病を経験するというデータがあるように、特別なものではありません。

うつ病に早期に気づき適切に対応することが、自殺を防ぐ重要な対策の一つといえます。検査を受けても特に異常が発見されないのに不調が続く場合は、うつ病の可能性を疑って専門医に相談してください。決して1人で悩みを抱え込まないでください。

「うつ病」になっても早期の適切な治療と、周囲のサポートによって、支障なく社会生活ができるようになる例はありますし、サポートの得られる人は、得られない人と比べて、自殺の危険度は半減するという報告もあります。

Check

「うつ病」の自己チェック

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ☐ 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
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ 訳もなく疲れたように感じる

これらのうち、2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性を考えてみてください。

厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より



インタビュー

ケイメンタルクリニック
臨床心理士 浅沼 知一

うつを撃つ



インタビュー

田口医院
院長 田口 圭樹

大曲仙北医師会
自殺予防担当理事に
「うつ病」について伺ったー

「うつ病」とは、気分や意欲などの情報伝達がスムーズにいかない「脳の病気」「脳の機能低下」であることが明らかになってきました。生涯で約10%の人が発症するという調査結果があるように、誰でもかかる可能性がある病気です。

薬物治療が大きな柱になりますが、現在は副作用の軽い抗うつ薬の開発により、以前に比べ治療しやすくなりました。同時に休憩することでも大切です。十分な回復期間が必要です。周りには「なまけ病」と映るかもしれませんが、心のエネルギーが不足している人に無理強いすることは、かえって本人を追い込むことになります。なお、再発しやすい病気ですので、気長

に治療する必要があります。大曲仙北医師会では平成18年に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の診療において、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。うつ病患者の多くは不眠とか食欲不振などといった体の不調から病院を訪れます。その際



に体に異常が見られなくとも、うつ病を意識しながら治療することは大切であり、早期発見、早期治療はもとより、自殺予防につながります。うつ病は特別な病気ではありません。周囲の人の正しい理解と知識が必要です。

心の応援団・臨床心理士に
「うつ」の人との上手な
接し方について伺ったー

心のエネルギーが低下して、考える力が弱まる「うつ」の人と接するとき、誤解や不意な言葉によって回復を妨げたり、最悪な場合は自殺に追いやることも考えられます。

「うつ」の人に悩みを相談されたとき、自分の尺度で相

手を測つてはいけません。苦しみのレベルが違うことを認識することが、まずは大切です。

また、エネルギーが足りない状態で最大の努力をしている人に「頑張れ」といった激励をしても救われず、これ以上どうすればいいのかと落胆させることになります。「うつ」の人は、少なからず「期待に応えたい」という気持ちがあり、激励に応えられない

ことで自分を責める気持ちを強めてしまうことも多くあります。



をかけられない」と心を閉ざし、考えや選択肢を狭める結果につながります。

「分かってももらえない」「迷惑」としてしまいがちですが、

訴えに耳を傾け、一生懸命聴く。これらを普段から地域全体で作り上げることは、「うつ」の人だけでなく私たちにとても住みやすい社会と言えるのではないのでしょうか。

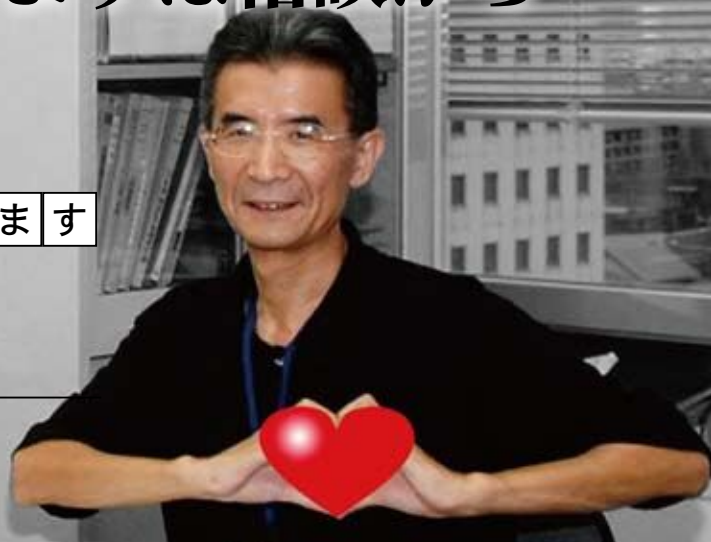
一人で悩まず、まずは相談から

借金の解決は必ずできます

秋田県生活センター

主幹 伊藤 彬

勇気を出して、話してみる
それが問題解決の第一歩



秋田市のアトリオン7階に相談窓口を置く「秋田県生活センター」では、消費者問題に関する相談や情報提供を行っています。年間の相談件数は約3,700件。そのうちの3分の1弱が多重債務の相談で、最近増加傾向にあります。

誰でも借金を内緒にしたいと思います。貸金業者は「借金は恥」という借り手の心理を巧みに突きます。誰にも相談できず孤立し、自力で返済しようとしますが、その先にあるものは法定外の高金利と強引な取り立て。こうして借り手は、返済のために借金を膨らませるといった悪循環に陥ります。

また、世間への表面化を嫌い家族が借金を尻ぬぐいするケースがありますが、最悪のケースといえます。借金を返済したことで、貸金業者は良い客と見なし、「限度額を上げました」「借りやすくなりました」などと言葉巧みに新たに勧誘。再び同じ過ちを犯してしまうケースもあります。

多重債務で悩む相談者の中には、年間5～10人の自殺未遂者やその家族などが含まれますが、相談者のほとんどが「自己破産」しかないと決めつけて訪れます。

しかし、裁判所を通じて借金を減らし残額を分割で支払っていく「個人再生」、弁護士が代理人になって債権者と交渉して借金の減額を図る「任意整理」、裁判所の力を借りて返済条件の軽減等を図る「特定調停」など自己破産せずに借金問題を解決する債務整理制度があります。

これらの制度や手法について詳しく知る必要はありませんが、「借金問題は解決できる」「相談すればなんとかなる」ということだけは知っていただきたいと思います。

借金を隠し秘密にしたいという気持ち、多重債務者の掘り起こしを困難にさせる大きな原因です。「返さなければ」という呪縛^{じゆばく}にかられ、自転車操業的に借金を重ねていく悪循環への対処法や悪質な取り立てを撃退する方法は必ずあります。一人で悩まず、まずは相談してください。

【問い合わせ】秋田県生活センター

秋田市中通二丁目3-8アトリオン7階

☎018-835-0999

「いのち」をはぐくもう。

職業柄「死」というものに向き合う機会が多いのですが、過去には自殺で亡くなった方の葬式が同じ月に3件あったときがありました。

葬式に出かけた際、基本的に亡くなった方の死因を聞かないように心がけています。「病気で死んだ」「事故だった」「自殺だ」などと、ややもすれば死に方だけがクローズアップされがちで、亡くなった方が死ぬまで一生懸命生きたことを忘れがちな場合がよくあります。「一生を見つめる」ことが大切であり、そのことを悲しみ、その人の歩みを受け止めなければなりません。

死亡原因にかかわらず、大切な方を失った遺族の悲しみは計り知れず、言葉では表現できないほどつらいものです。この悲しみは一生消えるものではありませんが、故人について語り、しのぶことで悲しみは癒やされていきます。しかし、自殺によって残された自死遺族の場合は、自殺を防ぐことができたのではないかと自分を責める気持ちや、自殺という事実を周囲、ときには家族内でさえ話し合えないなど、二重三重のつらい思いを抱えているといいます。

「人が人を救う」ということは非常に難しいことで、できないかもしれませんが、できるだけ普通に接し、共感できる姿勢で自死家族とつき合うことが大切ではないでしょうか。遺族を思っているもお節介ししない。表面的には元気かもしれないけれども、心では悩んでいるかもしれません。まずは、そばにいて気持ちを受け止める「好意的無関心」というような姿勢で、相手をおもんばかることが大切だと思います。

「死」は誰にでも訪れます。つい死因や年齢に関心が行きがちですが、大事なことは「どのように生きたか」ということ。「楽しかった」「苦しかった」「悲しかった」など、いろいろな思いで亡くなるのですが、その人が精いっぱい生きた「人としての歩み」を受け止めることが大切であり、命の尊厳につながっていくと思います。

一生を見つめることが大切

安養寺

住職 板先 達
とおる

助言や指導ではなく
気持ちを受けとめ共感すること

普通に接し、共感できる姿勢

「人」とのつながりの中で、

動き出した 地域での連携の輪

5月23日、大仙市自殺予防ネットワーク推進協議会の第1回目会議が行われました。協議会は自殺を未然に防止するために行政機関、地域団体等が連携し、それぞれの分野の特性を生かした役割分担を果たしながら、情報提供や地域の実情に即した自殺予防対策について必要な事項を協議するものです。医師会、薬剤師会、警察署、労働基準監督署、社会福祉協議会、民生児童委員、老人クラブ、商工会議所、小・中学校などの代表が集まり、社会全体で大切な「いのち」を支え合うしくみづくりが進められています。

市では、自殺予防週間初日の9月10日には街頭キャンペーンの実施や11月15日には市民を対象とした講演会を予定。また、各地域の健康増進センターに相談窓口を設置し、心の健康に関わる電話や面接による相談を受け付けているほか、自殺予防パンフレットを作成配布するなど、自殺予防に関する活動を展開しています。

自殺予防の主役は 私たち一人一人です

自殺は「個人の自由意思」や「選択の結果」と思われがちでしたが、実は心理的に追い込まれた末の結果です。誰でも社会的に追い込まれると自殺の危険性は高まり、うつ病などの病気だった場合には、自分の意志とは無関係に自殺への衝動が高まります。たくさん要因が複雑に絡み合い追い込まれた末の自殺。一つ一つの要因を解決し、絡んだ部分をほぐすためには、私たち一人一人が問題意識を持って、社会全体で自殺予防に取り組まなければなりません。

現代社会はストレス過多の社会であり、少子高齢化、価値観の多様化、核家族化や都市化の進展が見られます。残念ながら私たちの地域においても、従来の家族、地域のきずなが弱まりつつあります。誰もが心の健康を損なう可能性がある現代において、今一度かけがえのない「いのち」について考え直し、一人一人が自殺予防の主役となる必要があるのです。

「生き心地のよい社会」 地域とともに

自殺は「避けられる死」です。悩みを抱えた場合は一人で悩まず、誰かに相談すること。そして地域は「生きる支援」「いのちへの支援」を社会全体で推し進めることが大切です。

県では平成12年から自殺予防に本格的に取り組imi、昨年は前年と比べた自殺者の減少数が全国最多となる成果を上げています。この結果からも、行動を起こせば自殺者を確実に減らせることが分かります。そして、地域が連携し息の長い活動が必要としていることを示しています。

地域でも自殺予防に取り組む組織が誕生し始めました。これらの点が連携し、面としての広がりや厚みを持ち充実するため、今こそ連携し、個人の尊厳と「いのち」の大切さについて共通の認識を持ちましょう。かけがえのない大切な人を守り、自殺に追い込まれる人を少しでも減らすことができる社会とは、「生き心地のよい」「住みよい」社会といえるのですから。

大仙市 こころといのちを考える集い

11/15 **土** あなたのこころ
元気ですか？

健康増進センター ☎ 0187-62-9301

命の尊さと、一人一人が自殺予防のためにできることを考えます。

- ▶日時 11月15日（土）午後1時20分～
- ▶会場 大曲中央公民館
- ▶内容 基調講演／秋田大学医学部長 本橋豊さん
パネルディスカッション
地域での取り組み発表
学校および職場での取り組み発表
医師会での取り組み発表
- ▶問い合わせ先
健康増進センター ☎ 0187-62-9301



5月23日に行われた、大仙市自殺予防ネットワーク推進協議会の様子（写真上）。

健康増進センターで作成した自殺予防パンフレット「こころといのち たいせつに」。



相談は…

健康増進センター	☎ 0187-62-9301
大曲分室	☎ 0187-62-1015
神岡分室	☎ 0187-72-4606
西仙北分室	☎ 0187-75-0476
中仙分室	☎ 0187-56-7211
協和分室	☎ 018-892-2003
南外分室	☎ 0187-74-3007
仙北分室	☎ 0187-69-3800
太田分室	☎ 0187-88-1313

◆受け付け日時／ 月～金曜日まで（祝日除く）
午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

自殺予防いのちの電話 ☎ 0120-738-556

毎月 10 日、24 時間体制で自殺に関する相談を受け付けています。

◆受け付け日時／ 毎月 10 日
午前 8 時～翌日の午前 8 時

あなたの悩みを話してください。
あなたの痛みを話してください。
そのために、私たちがいます。
つらい人が、「つらい」と言える地域を目指して。

その他にもこのような相談窓口があります。

■心の悩みと自殺問題

「秋田いのちの電話」 ☎ 018-865-4343
月～土曜日、正午～午後 9 時

■自死遺族の心の悩み

「あきたいのちのケアセンター」
☎ 0120-735-256
月～金曜日※祝日除く、午前 9 時～正午

■倒産危機など企業主の相談

「蜘蛛の糸」 ☎ 018-832-8825
木・金・土曜※祝日除く、午前 10 時～午後 5 時

■法制度、相談窓口の紹介などの情報提供

「法テラス」 ☎ 0570-078374
月～金曜日、午前 9 時～午後 9 時
土曜日、午前 9 時～午後 5 時

■子どもの急な病気などの相談

「県こども救急電話相談室」
☎ #8000、☎ 018-884-3373
毎日、午後 7 時 30 分～ 10 時 30 分

■子どもの悩み、非行などの少年少女と保護者の相談

「やまびこ電話」 ☎ 018-824-1212
毎日、24 時間

■職場における心の健康づくりの相談

「大曲仙北地域産業保健センター」
☎ 0187-62-2205
月～金曜日※祝日除く、午前 9 時～午後 5 時

■心と体に関する一般健康相談、

医師による専門相談

「大仙保健所」 ☎ 0187-63-3403
月～金曜日※祝日除く、午前 8 時 30 分～午後 5 時