



あなたの身近にも起こり得る――

知っていますか 自殺の実態

わたしたちにとって身近な社会問題の一つである「自殺」。自殺で命が失われることは、社会にとって大きな損失です。自殺問題を取り巻く現状を理解し、自殺のないまちを目指しましょう。

日 本では、自殺で亡くなる方は、平成15年をピークに緩やかに減少してきています(グラフ1)。

しかし、この15年間でおよそ41万人以上の方が追い込まれた末に自ら命を絶っています。これは、交通事故で亡くなる方のおよそ18倍に相当します。

大仙市の現状

市では、平成21年から29年の間に244人もの方々が自殺で亡くなっています(グラフ2)。平均すると、1年に27人の方々の命を失くしていることになりま。

さらに、自殺未遂者はその数の10倍いると見込まれ、自殺した方の周囲の5人が精神的ダメージを負うといわれています。これらのことから、大仙市では2440人の方が自殺未遂をし、1220人の方が身近な方を自殺によって亡くしていることになりました。

自殺の背景

日本の自殺者数は、平成10年に約3万人を超えました。18年に自殺対策基本法が施行され、国を挙げて自殺対策に力を入れるようになりましたが、未だに2万人の方が自ら命を絶っています。

このような中で、平成28年に自殺対策基本法が改正され、29年には「自殺総合対策大綱」誰もしない自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して――

が閣議決定されました。

大綱には「自殺行動に至った人の直前の心の健康状態を見ると、大多数は、さまざまな悩みにより心理的に追い詰められた結果、抑うつ状態にあったり、うつ病、アルコール依存症などの精神疾患を発症していたりと、これらの影響により正常な判断を行うことができない状態」とあります。自殺に至るまでの間には多くの要因が複雑に絡み合っています。自殺してしまおう方の約半数は健康な自分を失ってしまつたことが要因です。自殺予防対策には、状況に応じた複合的な支援が求められています。

自殺の誤った認識

×自殺は個人の自由
×死にたい気持ちを尊重する

×本気で死にたい人は「死にたい」と言わない

自殺の正しい認識

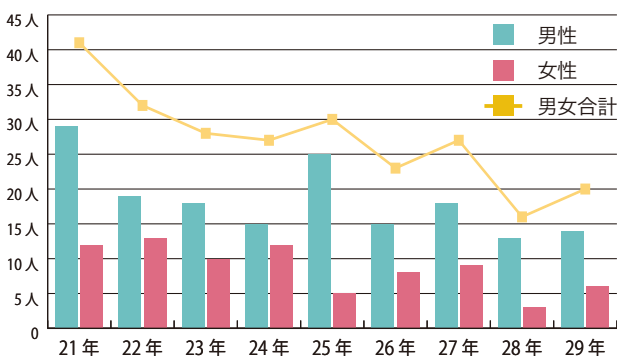
自殺未遂で救急搬送された方の中には「生きていて良かった」と話す方も少なくありません。追い込まれ、辛い状況を避けるための手段として自殺が選択される現実があります。

◎自殺は追い込まれた末の死

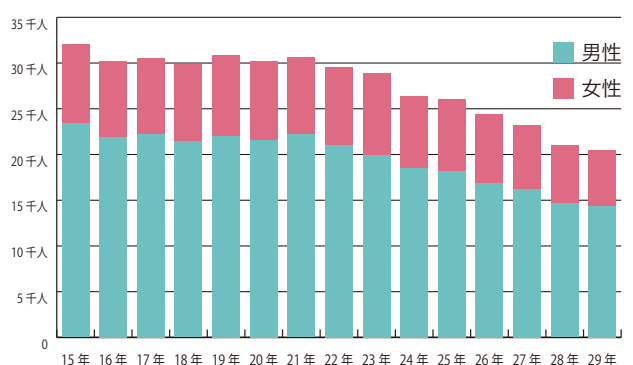
◎自殺は防ぐことができる

◎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

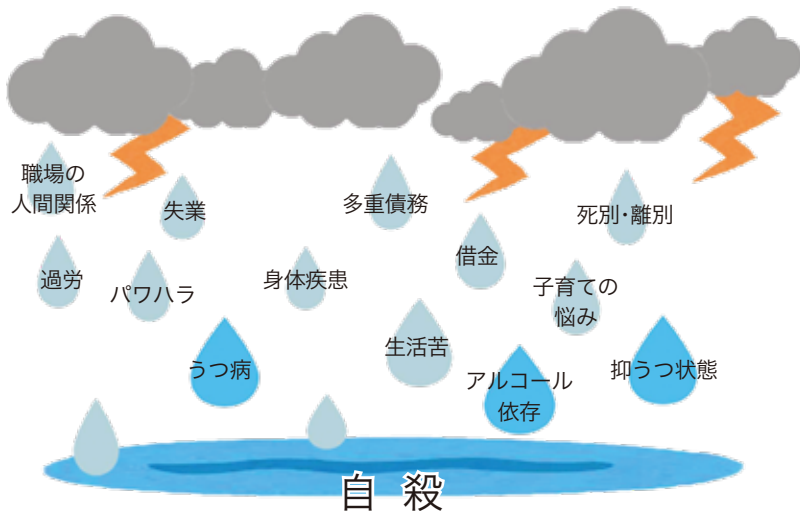
【グラフ2】大仙市の男女別自殺者数(平成21年～29年)



【グラフ1】全国の自殺者数の推移(平成15～29年)



[グラフ1・2の出典]人口動態統計(厚生労働省)



精神的に健康でなければ
健康であるとはいえない

No health without mental health

自殺に追い込まれるまでの危機要因は一つではなく、一人当たり平均四つの要因が重なっているといわれています（左図）。日常生活で生まれる悩みやトラブルで心理的に追い詰められて精神疾患を患い、自殺の道を選択してしまうなど、自殺してしまう方の大半は健康的な自分を失ってしまったことが要因です。

あなたを支える 大仙市メンタル ヘルスサポーター

市では、心の健康づくりや自殺予防活動に関する基礎的な知識と技術を身につけてもらい、地域で悩みを抱えている方の支えとなる傾聴ボランティアとして活動する、メンタルヘルスサポーターを平成22年度から養成してきました。

平成30年度に新たに23人の皆さんが加わり、養成開始年度から合わせると172人のサポーター

-現在策定中です- 大仙市いのち支える自殺対策計画

市は、誰も自殺に追い込まれることのないまちを実現させるために、「大仙市いのち支える自殺対策計画」を策定中です。

医療・福祉・教育・労働分野の関係機関および民間団体と市の関係部局で構成する「大仙市自殺予防ネットワーク推進協議会」の下、それぞれの専門性を生かして自殺対策を総合的に推進していきます。さらに、市長を本部長に、自殺対策に関連の深い部局長や各支所長で構成する「大仙市いのち支える自殺対策推進本部」の下、庁内の横断的体制を整備し、自殺対策を進めていきます。

特に、高齢者や生活困窮者、勤務・経営問題に悩む方に向けた対策に取り組みます。また、自殺対策を支える人材の育成や孤立を防ぐための居場所づくり、児童生徒のSOSの出し方に関する教育に力を入れていきます。

相談にのる方へ

誰にでも話せる悩みば

が誕生しています。多くの人は、物事を悪い方に考えがちです。その落ち込んだ状態から良い方に考えるには支えが必要で、弱っているときには信頼できる人にそばにいてもらえると心強さを感じるものです。

自分の気持ちに少し距離を置いて、一緒に現実を見てくれる人がいるだけでも支えられ、ずいぶん心が楽になることでしよう。

かりではありません。信頼できる相談相手に「あなた」が選ばれるかもしれません。

しかし、相談内容によつては、一人では抱えきれない場合もあるかもしれません。そんなときには、相談してくれた方と話し合いながら、専門機関につなげることも必要になってきます。

大切なのは、相談を受ける側も自分自身の心身の健康を保つこと。一人で抱え込まず、困ったときは健康増進センターに連絡してください。

自殺予防には「まさか」ではなく 「もしや」の気持ちも大切です

悩んでいる方、相談に乗っている方、気になることがあったら連絡を

大仙市のこころの健康に関する相談窓口

こころとからだの健康相談

健康増進センター（担当地域／大曲）

☎0187-62-9301

健康増進センター西部（担当地域／神岡・西仙北・協和・南外）

☎0187-75-0476

健康増進センター東部（担当地域／中仙・仙北・太田）

☎0187-56-7211

こころの健康相談（臨床心理士によるカウンセリング）

ほっとスペース（予約制）

☎0187-62-9304

