

# 9月10日(火)～16日(月)は自殺予防週間

## 個人の問題でなく、社会で取り組む自殺問題

自殺に走らせてしまう理由の多くは、健康状態や経済の困窮、家族関係などのさまざまな問題を抱え、心理的に追い込まれることによるものです。今月は、自殺というつらい結果を未然に防ぐためにまわりの人ができることや相談できる機関などをお知らせします。

### ■自殺で命を絶つ人は、毎年約3万人

平成10年から14年連続で自殺者数は3万人を超えていました。昨年こそ減少しましたが、現在でもたくさんの方が自ら死を選択している現実があります。

そして、自殺によって亡くなった方の周りには、悲しむ家族、友人、知人、同僚などが残され、心を痛めていることを忘れてはなりません。

### ■自殺の原因

自殺の原因には、健康問題(病気が)、経済・生活問題(経済苦、多重債務)、家庭問題(介護疲れ、育児の悩み、虐待)、地域・職場問題(過重労働、いじめ、リストラ)などが挙げられ、さまざまな社会的・個人的要因が複雑に絡み合うと、う

つ病などの「心の病氣」を発症し、それが悪化することによって、自殺に追い込まれます。

### ■「心の病氣」にも早めの対処が大切

「心の病氣」にはうつ病、アルコール依存症、統合失調症などがあります。自分にも、身近な人にもこんな症状はありませんか？

一人で考え込まずに、誰かに相談してみましょう。

▼憂鬱で気分が沈む。もの悲しい

▼気力、集中力が低下して、何をやるのもおっくう

▼イライラする。怒りっぽい

▼理由もないのに気が落ち着かない。不安になる

▼胸がどきどきする。息苦しい

▼何度も確かめないと気が済まない

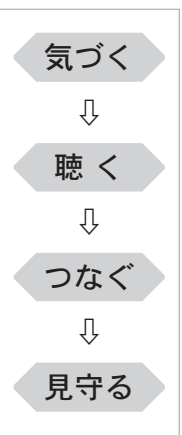
▼周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる

▼自分の悪口が言われている気がする

▼考えが

うまくまとまらない ▼食欲がない。食べてもおいしくない ▼酒量が増え、やめようと思ってもやめられない ▼寝つきが悪い。夜中や早朝に目が覚め、その後眠れない

◆本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける  
○本人の言いたいことや悩みをありのまま受け入れ、じっくりと耳を傾けましょう。助言の必要はありません。うなずくだけでもよいのです



### ■自殺を防ぐためにあなたができること

○もし、「死んでしまいたい」と言われたら、否定したり話をそらしたりせず、「それほど、つらい気持ちなのですね」と思いを受け止める言葉をかけましょう。また、これまで苦しい思いをされてきたことをねぎらいましょう

○あなたは決して一人ではない」ことを分かってもらうことが大切です

◆早めに専門家に相談するよう促す

○心の病氣や社会・経済的な問題などを抱えているようであれば、早めに公的相談機関、医療機関など、専門家への相談につなげることが大切です

○変化に気づいたら、「眠れてますか」など、自分にできる声かけをしていきましょう

◆まずは「気づく」ことから

○家族や仲間の発言や行動の変化、体調の変化に敏感になりましょう。心の悩みや問題を抱えている人が発する周りへのサインに早く気づくことが大切です

○変化に気づいたら、「眠れてますか」など、自分にできる声かけをしていきましょう

○相談を受けた側も、一人では抱え込まず、プライバシーに配慮したうえで、本人の置かれている状況や気持ち

を理解してくれる家族や友人、上司といったキーパーソンに協力を求め、連携をとりましょう

○温かく寄り添いながら、じっくりと「見守る」

○心や身体の状態について自己

◆市の取り組み

市では、引き続き市民向けの講演会や職員研修を実施していきます。また、関係機関のネットワーク化を図り、相談体制をさらに充実させていきます。

然な雰囲気です声をかけ、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう

○相談を受けた側も、一人では抱え込まず、プライバシーに配慮したうえで、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族や友人、上司といったキーパーソンに協力を求め、連携をとりましょう



◆温かく寄り添いながら、じっくりと「見守る」

○心や身体の状態について自己

◆市の取り組み

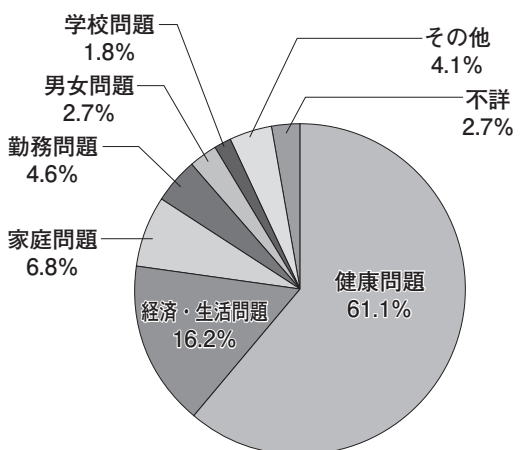
### ◆こころの悩み相談窓口

相談窓口	相談日時	
保健センター ☎2959-5811	月～金曜日 8時30分～17時	
狭山保健所 ☎2954-6212	15分(精神保健福祉センターは9時～17時、来所相談のみ)、祝日・休日・年末年始を除く	
精神保健福祉センター(予約制) ☎048-723-6811		
(福)埼玉いのちの電話	相談電話 ☎048-645-4343	24時間受付
	こどもライン ☎048-640-6400	18歳以下 金・土曜日 15時～21時30分

### ◆さまざまな相談窓口

相談内容	相談窓口	相談日時
中小企業融資相談・失業対策資金貸付相談	商工業振興課 中小企業融資相談 内線2552 失業対策資金貸付相談 内線2554	月～金曜日 8時30分～17時 15分(子育て・子どもがいる家庭の相談は9時～17時15分) 祝日・休日・年末年始を除く
生活保護の相談	福祉課 内線1514	
子育て・子どものいる家庭の相談	家庭児童相談室 内線1535	
高齢者が抱える悩み・介護相談	高齢者支援課 内線1571・1572	
障害者が抱える悩みの相談	障害者福祉課 内線1593・1594	

※このほかの相談窓口は25ページをご覧ください



平成24年 埼玉県原因別自殺者割合

### 「心を開ける人を見つけてください」

今だから、人に伝えられることがあるんです

私はいじめがきっかけで飛び降り自殺を図り、身体障害者になりました。その頃、物事が上手くいかないことが重なり、全てのことに悲観的になっていました。

また、自分自身で考えをまとめたり、気持ちを整理することができなくなり、この先の人生が怖くて現実を受け止めることができずして。毎朝起きているのが苦痛で、睡眠薬をたくさん飲んで現実逃避したり、時には全てが嫌になって死にたくなり、自分の身体を傷つけたりしたことが何度もありました。

しかし、そのような状況にあっても、黙って寄り添い続けて私の気持ちを受け止めてくれる人の存在に気がつけるようになった時、少しずつでも自分自身を認めることができるようになりました。

障害になった部分は元に戻ることはありませんが、今は自分自身のできることに目を向けられるようになり、大変なことや辛いことがあっても何とか頑張っています。今は過去の体験を振り返ってみて「一人じゃない」という思いが私の心の杖となり、倒れずに生きてこられたのだと思います。

今、絶望の淵にいて「死のう」と考えている人、あるいは大事な人がそのような状態にある人に伝えたいのです。あなたの周りに一人だけでも良いから、心を開ける人を見つけてください。見つけるというのは、これから探して見つけるのではなく、「既にあるもの」に気がつくということです。

そして、勇気をもって自分の気持ちを、まずはその人に話してみることで。

※これは、自殺未遂の体験がある方の声を聞き取りでまとめたものです

※写真はイメージです

