

# 特集「大切な命を守りましょう」 ～3月は自殺対策強化月間です～



問い合わせ 健康増進課  
内線 3175～3177

## 知ってください自殺の現状



かつて個人的な問題と考えられがちだった自殺ですが、実はさまざまな社会的背景によって引き起こされているのです。

**毎日約80人が自ら尊い命を絶っています**

全国の自殺者数は平成10年から3万人を超えています。これは、交通事故死亡者数の約6・5倍(平成23年)。毎日約80人が自ら尊い命を絶っているということです。

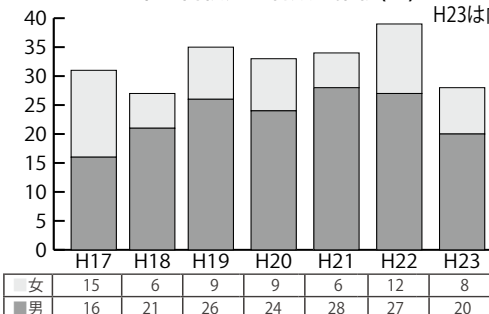
岩手県では毎年約400人が、そして北上市では毎年約30人が尊い命を絶たれています。最近の北上市の傾向をみると、平成20年は60～70歳代に多い傾向でしたが、23年は20～50歳代の働き盛りの世代に増えている状況です。

**自殺は個人的な問題ではなく社会背景によって引き起こされています**

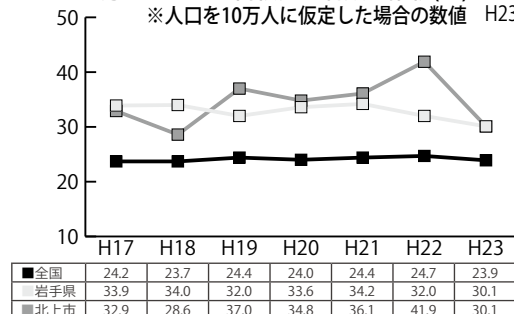
自殺は心や身体の病気、リストラや多重債務などによる生活への不安、育児や介護疲れなど、さまざまな要因が重なり合うことで、心理的に追い込まれた末に起こると言われており、現代社会において誰にでも起こる可能性のある問題です。

かけがえのない一つの命が失われることによって強い影

北上市の自殺死者数の推移(人) 保健福祉年報の数値 H23は内閣府統計より



人口10万人あたりの自殺死者数の推移(人) 保健福祉年報の数値 ※人口を10万人に仮定した場合の数値 H23は内閣府統計より



# 北上市こころの健康づくり質問票

北上市では、「自殺対策事業」の一環として、特定健診会場において「こころの健康づくり質問票」（うつスクリーニング）に取り組んでいます。

「こころ」が疲れていませんか？悩み事は相談できていますか？「こころ」は目には見えませんが、日常生活のストレスで疲れていたり、休息等で元気になったりを繰り返しています。多様なストレスが多い現代だからこそ、定期的なこころの健康チェックが大切になっています。

## こころの健康状態をチェックしてみましょう

過去 30 日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか？当てはまる数字に○を付けてください。	1 全く ない	2 少し だけ	3 とき どき	4 たい てい	5 いつも
1 理由もなく疲れ切ったように感じましたか。	1	2	3	4	5
2 神経過敏に感じましたか。	1	2	3	4	5
3 どうしても落ち着けないうらいに、神経過敏に感じましたか。	1	2	3	4	5
4 絶望的だと感じましたか。	1	2	3	4	5
5 そわそわ、落ち着かなく感じましたか。	1	2	3	4	5
6 じっと座っていられないほど、落ち着かなく感じましたか。	1	2	3	4	5
7 ゆうつに感じましたか。	1	2	3	4	5
8 気分が沈み込んで、何が起っても気が晴れないように感じましたか。	1	2	3	4	5
9 何をやるのも骨折りだと感じましたか。	1	2	3	4	5
10 自分は価値のない人間だと感じましたか。	1	2	3	4	5

合計点数を  
計算してみましょう

- 1 全くない (1点)
- 2 少しだけ (2点)
- 3 ときどき (3点)
- 4 たいてい (4点)
- 5 いつも (5点)

合計

点

結果については次のページをご覧ください

※これは、自分で記入してストレス度をチェックできるアンケートです(K10と呼ばれる様式)。○をつけた数字の合計点数を計算しましょう。点数ごとのアドバイスは次の通りです。

●24点以下…ストレスがあっても解消できているようです。今後も休息をとったり趣味を楽しみながら、ストレスをため込まないように工夫していきましょう。

●25点以上…ストレスでうつ状態になる可能性があります。信頼できる周囲の人に相談するか、専門機関に相談してください。

※今回の結果は一時的なものです。こころの状態は日々変化しますので、時々振り返ってみることをお勧めします。

## 《ストレス解消のヒント》

- S sports(スポーツ)
- T travel(旅行)
- R rest recreation(休養と余興)
- E eating(食事)
- S speaking singing(話すことや歌うこと)
- S sleep smile(寝ることや笑うこと)

まいなどを感ずるようになります。さらに進んでいくと、朝起きるのがつらい、作業能率の低下、ミスが増えるなど生活に支障が出るようになります。

自分の心の状態を確認する方法の一つとして「こころの健康づくり質問票」うつスクリーニング(2)を活用しましょう(詳しくは左上をご覧ください)。

ストレスがたまっていくなど感じたら、自分なりの方法で上手に発散させることが大切です。ストレス解消の方法は、一つだけよりは多い方が良いでしょう。主なストレス解消のヒントは左の通りです。



響を受ける人は、少なくとも5人はいるという報告もあるように、自殺は家族のみならず社会全体へ大きく深い悲しみをもたらします。

しかし、自殺の多くは防ぐことができます。相談や支援体制の整備やうつ病などのこころの病気に対して適切な治療をすることにより予防できるのです。

私たち一人ひとりがこの問

## ストレスと上手に付き合うことが予防の第1歩です

自殺する人の多くは「うつ

題を身近な人と捉え、うつ病などの心の病気への理解を深めることや悩んでいる人の変化に気付き、勇気を持って声を掛けることが求められています。

などのこころの病気が背景にあると言われています。「うつ」はさまざまなストレスが重なることから引き起こされてきます。私たちは日ごろから、何かしらストレスを感じながら生活しています。ストレスは時として意欲をかき立てる元になりますが、ストレスをため込んでしまうと、さまざまな身体の不調(不眠、食欲不振、胃痛、肩こり、め

# ゲートキーパーになってください



大切な人の悩みに気付き、優しく寄り添うことができるのは、私たち一人ひとりです。

## ゲートキーパーとは

ゲートキーパーとは「命の門番」ともいわれ、悩んでいる人に気付き、声を掛け、悩みに耳を傾け、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。自殺を考えている人は、周囲の人に何らかのサインを出しています(詳しくは「自殺のサイン」を参照)。いつもと様子が違うと感じた時に、優しく声を掛け、寄り添っていくことがゲートキーパーとして重要な役割になります。私た

## 自殺のサイン(自殺予防の十カ条)

- 1 うつの症状に気を付けよう(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断ができない、不眠が続く)
- 2 原因不明の身体の不調が長引く
- 3 酒の量が増す
- 4 安全や健康が保てない
- 5 仕事の負担が増える、大きな失敗をする、職を失う
- 6 職場や家庭でサポートが得られない
- 7 本人にとって価値があるもの(職、地位、家族、財産)を失う
- 8 重症の身体の病気にかかる
- 9 自殺を口にする
- 10 自殺未遂に及ぶ

ちがゲートキーパーの役割を担うことで、救うことのできる命があります。



活発な意見交換などが行われた相談員等自殺対策研修会

## ～ゲートキーパーとしての心得～

- ◇今から相手の話を聴くという心の準備をする
- ◇穏やかで温かみのある対応をする
- ◇相手と向き合う、相づちを打つなど真剣に聴いているという姿勢を相手に伝える
- ◇相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- ◇相手のこれまでの苦勞をねぎらう
- ◇相手の状況を心配していることを伝える
- ◇分かりやすく、かつゆっくりと話をする
- ◇一緒に考えることが支援
- ◇自分が相談にのって困った時のつなぎ先(相談窓口)を知っておく
- ◇ゲートキーパー自身の健康管理や悩み相談も大切

## 悩んでいる人への接し方 5つの基本ステップ 「りはあさる」

### 「り」Ⅱリスク評価

自殺を考えているのか、過去に自殺を試みたことがあるのか聞いてみましょう。

「消えてしまいたいと思っ

ている?」「死にたいと思っ

ている?」とはつきり聞くこと

が大切です。そのことで自殺

してしまうことはありません

むしろ心を開いて話してくれ

るようになります。

### 「は」Ⅱはんだん・批評せずに聴く

どんな気持ちなのか話してもらおうにしましょう。責めたり、弱い人だと決め付けたりせずに聴きましょう。決して弱さや怠けからくることではないということを理解しましょう。

### 「あ」Ⅱあんしん・情報を与える

今起こっている問題は、弱さや性格によるものではなく、生活支援や医療受診が必要な状態だということを伝えましょう。適切な治療により、良くなる可能性があることも伝えましょう。

### 「さ」Ⅱサポートを得るように勧める

専門家や保健師などの相談、心療内科や精神科の受診を勧めましょう(相談機関は5ヶ所をご覧ください)。

### 「る」Ⅱセルフヘルプ

アルコールをやめる、寝る、ゆっくり休む、深呼吸をする、軽い運動をするなど、自分がリラックスできる方法を勧めてみましょう。

# まずは相談してみてください



家族、グループや地域などで居心地の良い環境を作ることが生き心地のよい社会につながっていくのです。

## 北上市の自殺対策

市は関係機関と連携しながら、次のような自殺対策に取り組んでいます。

### ①普及啓発活動

市民を対象とした「こころの健康づくり講演会」の開催や「地域で支える心の健康」というテーマで出前講座を行っています。また家族ぐるみで命を考える機会づくりとして、いのちの標語を小学生から大人まで広く募集しています。

### ②人材養成活動

日ごろから相談を受ける立場にある専門相談員や民生委員、市職員などに心の問題への理解や傾聴の実践の研修会を行っています。

### ③うつスクリーニングの実施

特定健診の会場でこころの

## 自死遺族交流会

中部保健所では、家族を自死で亡くされた人の集う場として自死遺族交流会「こころサロン北上」を開設しています。

このようなこころサロンは、県内どこの保健所でも参加できます。

▷問い合わせ…中部保健所保健課(☎0198-22-2331)、中部保健所北上分室(☎65-2732)、県精神保健福祉センター(☎019-622-6955)

健康づくり質問票(うつスクリーニング)を実施しています。スクリーニングの結果によって、必要な情報提供や保健師による相談支援を行っています。

なお、市のホームページのこころの健康コーナーに「こころの健康づくり質問票」や「相談窓口一覧表」などこころの健康づくりに関する情報を載せていますので、ご覧ください。

## 誰もが居心地のよい地域社会を目指して

私たちは「ほっとできる場所」があること、「誰かに必要とされていると実感」できること、「自分も大切、相手も大切」と思えることで意欲的に生活しています。

あなたの周りの大切な命を救うことができるのは、あなた自身かもしれません。小さな変化に気付き、声を掛け、話を聴き、必要な支援につなげ、見守っていくゲートキーパーになってください。家族グループや地域などで居心地の良い環境を作ることが生き心地のよい社会につながっていくのです。

### こころ・からだの悩みについての相談窓口

- こころの相談(岩手県精神保健福祉センター)☎0570-064-556  
月～金曜日9:00～16:30 面接相談(予約制)、電話相談(随時)
- 岩手県中部保健所☎0198-22-2331  
月～金曜日9:00～16:30 面接相談(予約制)、電話相談(随時)
- 健康増進課、福祉課障がい福祉係☎64-2111  
月～金曜日8:30～17:00 随時相談
- 相談支援センターさくら☎63-5791  
月～金曜日9:00～16:30 面接相談(予約制)、電話相談(随時)  
※お近くの薬局でも睡眠や薬についての相談に応じています。

### 死にたい気持ちに傾いた時の相談窓口

- 盛岡いのちの電話☎019-654-7575  
月～土曜日12:00～21:00、日曜日12:00～18:00
- 岩手自殺防止センター☎019-621-9090  
土曜日20:00～23:00

### 多重債務・消費問題・資金問題についての相談窓口

- 法テラス岩手☎050-3383-5546  
毎週木曜日10:00～15:00 予約制
- 北上市消費生活センター☎64-2111  
月～金曜日8:30～17:00



### 医療相談

- 独立行政法人国立病院機構花巻病院☎0198-24-0511  
月～金曜日8:30～16:00 予約制
- 本館病院☎0198-23-5131  
月～金曜日8:30～16:00 予約制
- 花北病院☎66-2311  
月～金曜日8:30～16:00(精神保健福祉士) 予約制  
月～金曜日9:00～11:30(医師の家族相談・有料) 予約制
- なるいクリニック☎64-1022  
水・日曜日・祝祭日を除く14:00～17:00 予約制

### 職場の悩みについての相談窓口

- 岩手労働局☎0120-980-783  
花巻総合労働相談コーナー☎0198-23-5231  
月～金9:00～17:00

### 就労などについての相談窓口

- ジョブカフェさくら☎63-3533  
月～金曜日8:30～17:00

### 家庭の悩みについての相談窓口

- 長寿社会課(高齢者・介護についての相談)☎64-2111
- 子育て支援課(子ども・夫婦についての相談)☎64-2111  
月～金曜日8:30～17:00