

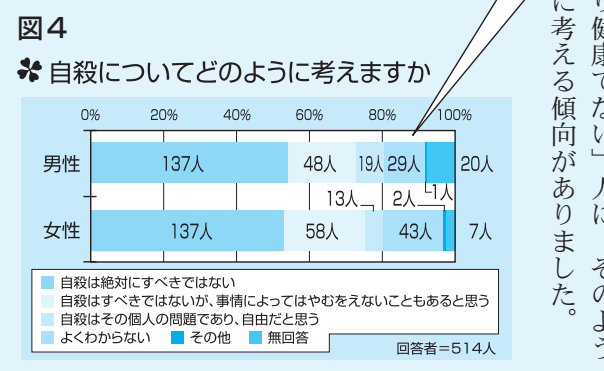
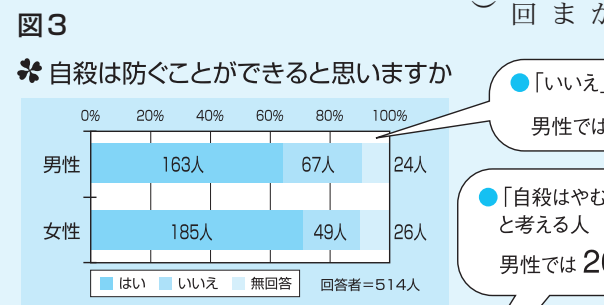
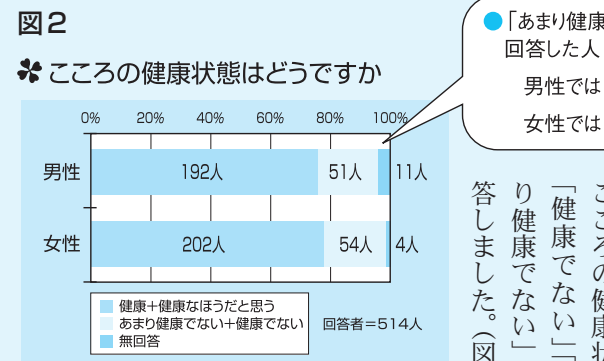
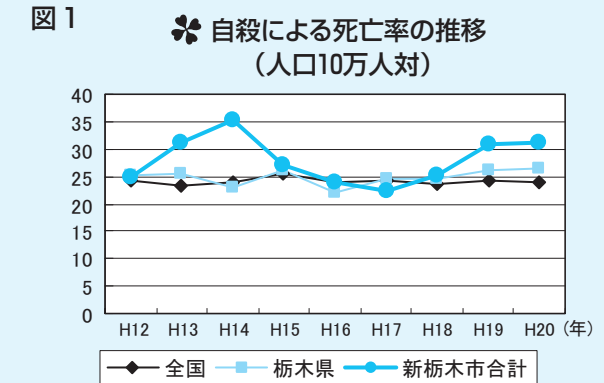
9月10日から9月16日は自殺予防週間です

日本の自殺死者数は平成20年に30,229人、栃木県では530人、栃木市では44人となっています。自殺は、家族や周囲の人に計り知れない深い悲しみと生活上の困難をもたらす、社会全体にとっても大きな損失です。そのため、自殺予防は社会全体で取り組むべき重要な課題となっています。自殺対策を推進するためには、自殺に対する誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発することが大切です。そこで、9月10日の世界自殺予防デーからの1週間を「自殺予防週間」として啓発活動を推進しています。

自殺は防げないと思われがちですが、実際には失業、多重債務等の経済・生活問題や、病気の悩み等の健康問題、介護・看護疲れ等の家族問題など、さまざまな要因が複雑に関係しています。

このような様々な悩みが原因で心理的に追い詰められた結果、うつ病を発症し、正常な判断ができず、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ってしまう場合があります。失業や倒産等の社会的な要因については、制度、慣行の見直しや相談・支援体制の整備という社会的な取り組みによって自殺を防ぐことが可能です。また、健康問題や家庭問題についても、専門家への相談や、うつ病等の治療について社会的な支援の手を差し伸べることにより、自殺を防ぐことが可能です。

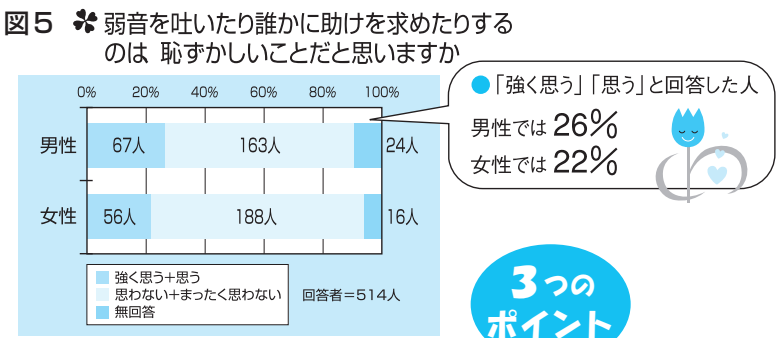
市での自殺死者数の割合の推移を見ると、国や県と比較して高い状態が続いています。(図1)



～ひとりで悩まないで相談しましょう～

悲しいことや辛いことがあっても、誰かに弱音を吐いたり助けを求めたりすることは恥ずかしいと思ってしまうかもしれませんが、アンケートでは、このような行為を「恥ずかしい」と回答した人は、男性の方が多く、男女とも年代が上がるほど多い結果でした。(図5)

自分の手に余る問題については、誰かに相談しましょう。失敗などが起きてしまった事は、一人で抱え込まず、誰かに相談して気持ちを整理して、これからのことを考えるようにしましょう。



3つのポイント

1. 気遣い
周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける

2. つながり
早めに専門家に相談するよう促す

3. 見守り
温かく寄り添いながら、しっかりと見守る

自殺予防のための行動

周囲の人が、自殺を考えているのではないかと心配するときは、

- 家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みを抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。
- 「手を差し伸べ、話を聞くこと」は絶望感を減らすための重要なステップです。時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。
- 話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。相手の気持ちを尊重し、共感しましょう。
- 心の病気の兆候があれば、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、友人、上司といったキーパーソンの協力を求めましょう。
- 治療の第一歩は、相談機関、医療機関の専門家への相談から始まります。キーパーソンと連携して、専門家への相談につなげましょう。
- 身体や心の健康状態について自然な雰囲気でも声をかけて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。
- 自然に対応するとともに、家庭や職場での体や心の負担が減るように配慮しましょう。
- 必要に応じ、家族と連携をとり、主治医に情報を提供しましょう。



こころの健康相談窓口

<電話・来所相談>

月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始は除く)

- ★栃木市
 - 本庁健康増進課 (栃木保健福祉センター内) ☎25-3512
 - *相談員の相談は月曜日 (市民相談室)
 - 大平総合支所健康福祉課 (ゆうゆうプラザ内) ☎45-1788
 - *専門のカウンセラーの相談は月1回予約制
 - 藤岡総合支所健康福祉課 ☎62-0904
 - 都賀総合支所健康福祉課 ☎29-1103
- ★栃木県栃木健康福祉センター (神田町) ☎22-4121
 - *専門医の相談は予約制
- ★栃木県精神保健福祉センター (宇都宮市) ☎028-673-8785

<電話相談>

- ★栃木いのちの電話
 - 宇都宮センター ☎028-643-7830
 - *毎日7:00～21:00 (毎週金・土は24時間)
 - 足利センター ☎0284-44-0783
 - *毎日15:00～21:00
- ★こころのダイヤル ☎028-673-8341
 - *月～金9:00～12:00, 13:00～16:00 (祝日・年末年始は除く)

<多重債務相談窓口>

月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始は除く)

- ★栃木市
 - 消費生活センター (市民会館内) ☎23-8899
 - 大平総合支所市民生活課 ☎43-9211
 - 藤岡総合支所市民生活課 ☎62-0903
 - 都賀総合支所市民生活課 ☎29-1102