

こころの健康 第3号



サポートします！こころの健康

2010年9月

発行

三重県こころの健康センター

〒514-8567 津市桜橋 3-446-34

三重県津庁舎保健所棟二階

TEL: 059-223-5241(代) FAX: 059-223-5242

Mail: kokoroc@pref.mie.jp

URL: <http://www.pref.mie.jp/KOKOROC/HP/>

こころをつなご いのちをつなご あしたにつなご

こんにちは。三重県こころの健康センターです。

9月10日は「世界自殺予防デー」、そして9月10日から16日までの1週間は「自殺予防週間」です。今回はそれにちなんで、当センターを中心とした三重県の自殺対策、各地域で行われている取り組みについての特集をお届けします。



こころをつなご いのちをつなご あしたにつなご

CONTENTS

- ◆ 自殺対策について
 - 1 自殺についての基礎知識
 - 2 私たちにできる自殺予防
 - 3 東紀州地域での自殺対策事業の紹介
 - 4 自殺予防週間について
 - 5 自死遺族支援について
 - 6 三重県の自殺対策の概要
研修会のお知らせ
- ◆ センター掲示板

自殺対策について

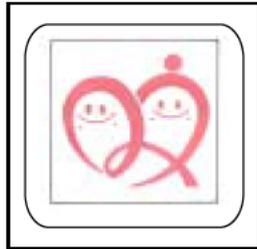
技術指導課 玉木 友子

9月10日は世界自殺予防デー、9月10日～16日は自殺予防週間です。

今回は、自殺対策について報告します。

三重県自殺対策ロゴマーク

キャッチフレーズ



いのちをつなご
こころをつなご
あしたにつなご

(平成21年に、普及啓発を効果的に行うために、一般公募でロゴマークとキャッチフレーズを募りました。その結果、最優秀賞に選ばれた作品です)

～自殺対策はみんなで取り組むことが大切です～

みなさんもすでにご存じと思いますが、全国の自殺者数は、平成10年に3万人を超え、以後高い水準で推移し欧米の先進諸国と比較しても高い水準となっています。国は、平成18年に自殺対策基本法施行、それに基づく自殺対策の指針として平成19年に自殺総合対策が閣議決定され、平成21年に都道府県に当面3年間の対策に係る「地域自殺対策緊急強化基金」を創設。国を挙げて総合的な自殺対策を推進しています。

また、三重県では、平成13年3月から健康日本21の地域版である「ヘルシーピープルみえ・21」を策定し、こころの健康を重点課題として位置づけ、健康指標の一つに自殺者数の減少を設定するとともに総合的な健康づくりに取り組んできました。

さらに、平成21年3月に三重県自殺対策行動計画を策定し、市町、医療機関、警察、教育機関、経済・労働関係機関、三重県医師会、三重弁護士会・三重県司法書士会、三重県産業保健推進センター、その他の民間団体(三重いのちの電話協会、熊野自殺防止センター)等と連携し自殺対策を進めています。

そして、こころの健康センターでは、自殺対策における情報提供・普及啓発、人材養成のための研修、保健所や市町の自殺対策事業の支援、精神保健福祉相談、自死遺族等の支援を実施したり関係機関とのネットワークづくりに取り組んでいます。

自殺対策は、みんなで取り組む必要があります。このメールマガジンを読んでいただいた方々が、自殺予防の取り組みの輪に入っただけの事を期待しています。

1 自殺についての基礎知識

(1) 三重県の自殺の現状

- ① 三重県の自殺者数は、厚生労働省の「人口動態統計」によると、平成10年に452人と大幅に増加し前年の1.6倍に、以後は400人前後で推移し、平成21年の自殺者数は、424人、交通事故死亡者数の約3.9倍となっています。
毎日県内のどこかで1人、時には2人が自殺で亡くなっています。
- ② 男性が多く、地域別に見ると、県内で一番自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)が高いのは東紀州地域です。
- ③ 自殺の原因は複雑で、こころや身体の健康問題、経済・生活問題、家庭問題のほか、人生観や価値観、地域環境の変化など様々な社会的要因が複雑に関係しています。
- ④ 自殺未遂者は既遂の10倍以上あると言われており、自殺や自殺未遂は遺族をはじめ周囲の人にも深刻な心理的影響を与えます。

三重県の自殺の現状について、詳しくは [こころの健康センターホームページ](http://www.pref.mie.jp/KOKOROC/HP/j_yobou/mie_jisatsu_genjou.pdf)

http://www.pref.mie.jp/KOKOROC/HP/j_yobou/mie_jisatsu_genjou.pdf をご参照ください。

三重県 自殺 現状

検索

(2) 自殺のとらえ方について

- ① 自殺は追い込まれた末の死
 - 多くの自殺は、失業、長時間労働、多重債務等の社会的要因、健康、性格傾向等の個人的な属性など様々な要因が複雑に関係して、心理的に追い込まれた末の死です。
 - 自殺者の多くは、自殺の直前にうつ病等の精神疾患を発症しています。
- ② 自殺は防ぐことができます。
 - 社会的な取り組み(制度、慣行の見直しや相談、支援体制の整備など)とうつ病等の精神疾患に対する適切な治療により自殺を防ぐことが可能です。
- ③ 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ます。
 - 自殺を図った人が精神科医などの専門家に相談している例は少ないといわれています。
- ④ 家族や同僚の気づきを自殺予防につなげていくことが大切です。

自殺のサイン(自殺予防の十箇条)

次のようなサインを多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。

- 1 うつ病の症状に気をつけよう(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 酒量が増す
- 4 安全や健康が保てない
- 5 仕事の負担が急に増える、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 自殺未遂におよぶ

(3) 自殺対策の基本的な考え方について

- ①社会的要因も踏まえ総合的に取り組む
- ②県民一人ひとりが自殺予防の主役となるよう取り組む
- ③自殺の事前予防、危機対応に加え、未遂者や遺族等への事後対応に取り組む
- ④関係者が連携して包括的に支える
- ⑤実態解明を進める
- ⑥中長期的視点に立って、継続的に進める。

2 私達にできる自殺予防……

あなたの周りを見回してください。あなたの力で救えるいのちがあります！

(1) まわりで声かけ、支え合いをしましょう！

まずは、身近な家族や仲間に気軽に声をかけたり、話をじっくり聞くことから始めましょう。

(2) ゲートキーパーになりましょう！

*「ゲートキーパー」とは、

直訳すると「門番」という意味です。自殺予防対策において、相手の心身の不調に気づき、必要に応じて相談機関につなぐ役割の人を指します。

< 普段窓口対応などをしている職員の方 >

たとえば、役所に生活保護の申請や多重債務の相談にみえた人が、背景に深い苦しみや大きな悩みを抱えている可能性があります。

窓口の職員が、来所者の隠された悩みに気づいて、声をかけてあげることで、こころのケアまでできなくても、必要な専門機関につなげることができます。そして、その輪が民生委員、地域の自主グループや事業所・病院の職員等に広がっていくことで、いのちを支えるネットワークがつながっていきます。

あまり難しく考えないで、家族や仲間の変化に気づいて、本人の気持ちを尊重し、耳を傾け、早めに専門家に相談するように促すことが重要です。

まず、自分ができることから始めてみて下さい。

3 自殺死亡率の高い東紀州地域での自殺対策事業の紹介

東紀州は、三重県の中でも自殺死亡率が高い地域です。そのため、平成21年度から、強化モデル事業として尾鷲保健福祉事務所に事務局を設置し東紀州地域自殺対策連絡会を立ち上げ、自殺防止啓発事業に取り組んでいます。

今年度は自殺防止対策啓発劇「生きる」の上演を通して、自殺予防に関する基本的な知識と生きることや命の大切さを伝え、地域住民に自殺予防とこころの健康づくりの大切さの啓発活動を図っていくため頑張っています。この劇の特徴は、地域の劇団にお願いしていること、職員がシナリオを書いていること、職員がメンバーとして参加し活躍していることにあります。9月から「生きる」をテー

マにした自殺防止対策啓発劇を、東紀州の地域で5回公演する予定です。上演後たくさんの公演依頼が入るのではないのでしょうか。

みなさんの地域や機関でも、特性や特技をいかして、新たな発想で、啓発活動を積極的に取り組んでください。

また、なぜ東紀州の自殺死亡率が高いかは、三重県立看護大学と協働で意識調査を実施して分析し、今後の活動の展開に役立てていく計画です。

* 自殺防止対策啓発劇「生きる」

主催:尾鷲保健福祉事務所・熊野保健福祉事務所

共催:東紀州地域自殺対策連絡会・尾鷲市・熊野市・紀北町・御浜町・紀宝町

協力:紀の川良子と市民劇団

詳しくは、[尾鷲保健福祉事務所HP](#)、[熊野保健福祉事務所HP](#)でご確認ください。

4 自殺予防週間の啓発活動について

9月10日～16日は「自殺予防週間」です。

自殺対策を推進するためには、自殺について誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発することが重要です。このため、平成19年6月に閣議決定された「自殺総合対策大綱」において、「9月10日の世界自殺予防デーにちなんで、毎年、9月10日からの1週間を「自殺予防週間」として設定し、

国、地方公共団体が連携して、幅広い国民の参加による啓発活動を強力に推進することとされました。

三重県においても、健康づくり室や当センターをはじめ、保健福祉事務所や市町、三重いのちの電話協会等が中心になり、街頭キャンペーンや講演会・イベント、パネルやポスター展示等を積極的に実施します。あなたもできることから、自殺予防対策に取り組んでみてください。



自殺予防週間 9/10～9/16

自殺予防週間 自殺予防週間とは、自殺予防に関する啓発活動を行う期間です。毎年9月10日から16日まで実施されます。	目的 自殺予防に関する正しい知識を普及啓発し、自殺を予防することです。	内容 講演会・イベント、パネルやポスター展示等を行います。	問い合わせ先 健康づくり室 093-822-1111
---	---	---	--------------------------------------

三重県健康づくり室 | 093-822-1111 | [www.pref-mie.gov.jp/health/](#)

5 自死遺族支援について

自殺で家族を失ったとき、遺された家族の悲しみ、つらさは計りしれません。心理面だけでなく、生活そのものを揺るがす現実となって遺族を苦しめることがあります。また、自殺への偏見から、その感情を口にすることができずにいる遺族も少なくありません。

親しい人との突然の死別から受容・回復へと至る悲嘆反応が円滑に行われずに、PTSD やうつ病などの精神疾患を患う危険性や、遺族自身が問題解決の方法の一つとして自殺を選ぶ危険性も出てきます。そのようにならないためにも、誰からも批判されず、安心して自分の思いを話せる場が必要です。そしてそれが同じ体験をした人同士の語り合いの場(わかちあいの場)であることが大切です。

こころの健康センターでは、三重いのちの電話協会や熊野自殺防止センターに協力していただき、奇数月の第4土曜日午後から、「自死遺族の集い(わかちあいの会)」を開催しています。

家族を自死で亡くされた方が対象で、自死遺族同士が集まって、突然亡くなった大切な人に対する哀しみや深い思いを語り合える場所、体験を語り合える「わかちあいの場」となっています。

できるだけ身近なところで参加出来るよう、将来的には北勢地区、南勢地区、東紀州地区等で集いの場が出来ることを願っています。皆様ご協力下さい。

↓↓まだまだ続きます↓↓

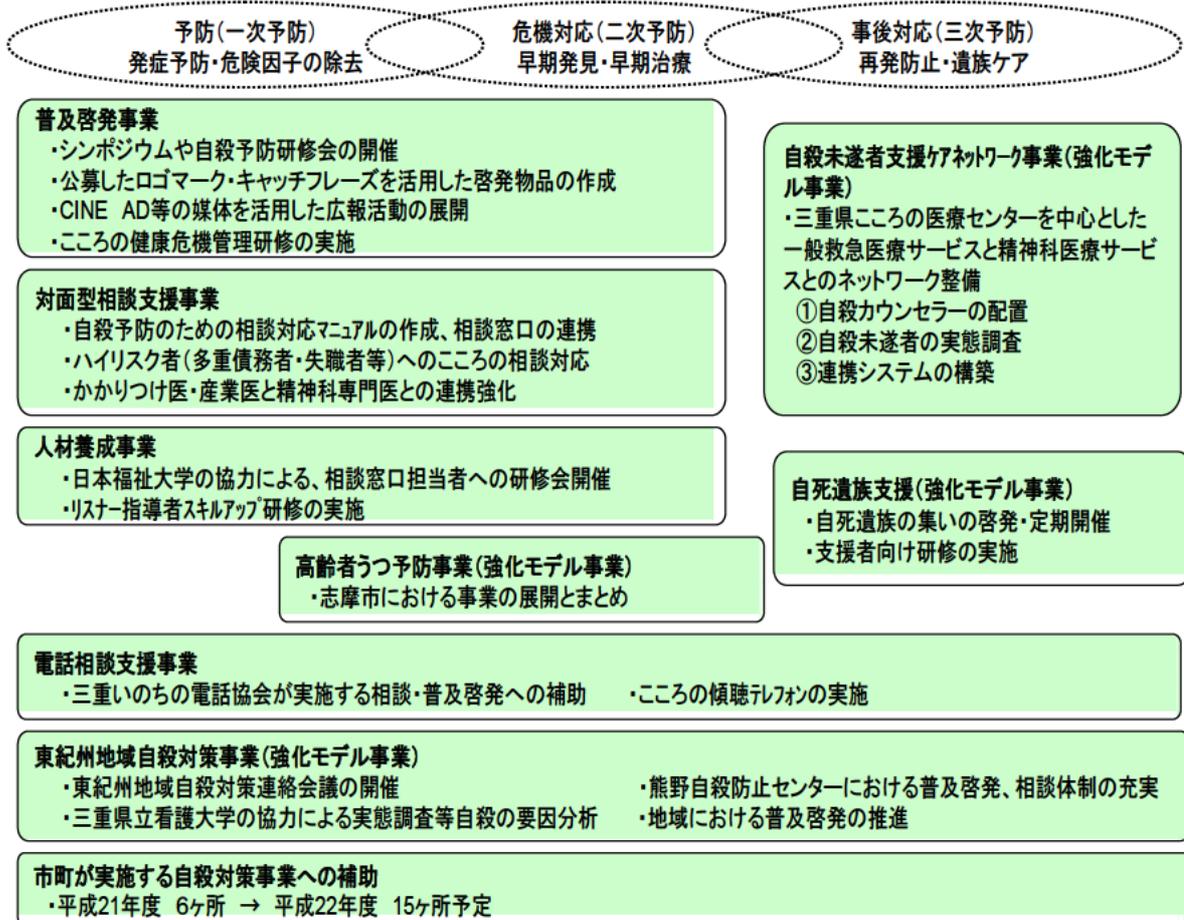
6 三重県の自殺対策の概要

三重県の自殺対策は、関係機関と連携しながら下記のような事業を実施しています。

地域自殺対策緊急強化事業（平成22年度計画）

○「地域自殺対策緊急強化基金」(平成21年～23年:約1.8億円)を活用して、「三重県自殺対策行動計画」に基づいた自殺の「予防」「危機対応」及び「事後対応」施策を推進する。

○事業の詳細については、三重県自殺対策推進部会・ワーキングにおける検討を踏まえ、適宜見直しを行う。



最後に…

三重県では、平成21年度は、6つの市町が補助を受けて自殺対策に取り組みました。

平成22年度には13の市町が取り組んでいます。平成23年度は地域自殺対策緊急強化事業も最終年度になりますので、各保健福祉事務所とも連携を取りながら、全市町が自殺対策に取り組んでいただけるように働きかけたいと思っています。

また、医療機関や各種団体等での活動も期待し、連携強化を図っていききたいと思います。

三重県では、平成20年に379人の方が、平成21年には424人の方が、自殺でなくなっていま

す。ますます、自殺対策の取組が重要となっています。

県民一人ひとりが命の大切さを認識し、自殺予防の主役となり、人とひととのつながりで「生きやすい社会」を実現して行きましょう。

研修会のお知らせ

(1) 自死遺族支援者研修会

日時: 11月25日(木) 10:00~16:00

場所: 吉田山会館 2階 第206会議室

内容: 「分かち合いの会の場をつくるファシリテーター実践」

講師: NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク

全国自死遺族会総合支援センター研修担当 西田 正弘 氏



(2)不眠とうつについての研修会

日時:12月2日(木)14:20~16:30

場所:三重県医師会ビル 2階大ホール

内容:「三重県の自殺の現状と対策について」

講師:三重県こころの健康センター所長 精神科医 井上 雄一郎
「不眠とうつについて」

講師:東京医科大学睡眠学講座教授 精神科医 井上 雄一 氏

共催:三重県医師会・三重産業保健推進センター



センター 掲 示 板

ひきこもり・思春期問題を かかえる家族教室

「ひきこもり」や不登校などの思春期の問題をかかえる方のご家族が集い、対応について学んだり、家族同士が交流できる場です。

原則第 2 木曜日
14 : 00 ~ 16 : 00

依存症問題家族教室

アルコール・薬物・ギャンブル・買い物等への依存の問題でお困りのご家族が集い、対応方法について学んだり、家族同士が交流できる場です。

原則第 3 金曜日
14 : 00 ~ 16 : 00

わかちあいの会 (自死遺族の集い)

自死でご家族を亡くされた方が集い、大切な人に対する哀しみや深い思いを語り合える場です。

奇数月第 4 土曜日
13 : 30 ~ 15 : 30

◆編集後記◆

「死にたい」という訴えを耳にすることがあります。

「死にたい」と言うことでしか「生きたい」気持ちを伝えられない人がいます。

「生きたい」「助けてほしい」と“言えない”苦しさを抱えている人がいます。

なぜ言えないのかではなく、言えない人が「いる」のです。

皆が大きな不安を抱え、自分のことで精一杯の今、誰にも「生きたい」と言えずに失われていく「いのち」があるのです。

三重県では、

こころをつなご いのちをつなご あしたをつなご

を合い言葉に、「つながり」の大切さを皆さまにお伝えしています。

めまぐるしく変わる時代の中であって、「つながり」も日々変化していきます。たとえ時代が変わっても、いのちを明日に「つなぐ」ことができるのは、人とひととの「つながり」をおいて他にない、と思います。まず、センターと皆さまがこれからも「つながって」いくこと、そしてそれを伝えていくことも私たちの大切な仕事のひとつだと思います。

編集担当 技術指導課 樋口