

こころのセーフティネットワークニュースレター No.1

ストップ自殺！

管内は自殺による死亡率が県平均より高い状況が続いています

全国で毎年3万人、栃木県で年間500人を超える人々が自殺によって亡くなっています。そのうちの8割の方はうつ病をはじめとするこころの病気にかかっていたことがわかりました。

自殺は、こころの病気に気づかないまま、追い込まれた末の死です。管内では、ひと月あたり約1人の方が自殺で亡くなっています。

●自殺のサイン

- 1 うつの症状（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
- 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 自殺未遂に及ぶ



●死にたいという言葉や行動があったら

1 打ち明けた人の気持ち

死にたいと打ち明けた人は特定の誰かを選んで、絶望的な気持ちを打ち明けています。死にたいと訴える人も実は「死にたい」と「この苦しみから抜け出したい。生きたい」という気持ちの間で揺れ動いていることを理解したうえで、打ち明けられた人はその悩みを正面から受け止めてあげてください。

2 してはならないこと

話をはぐらかしたり、批判がましいことを言ったり、励ましたり、世間一般の常識を押し付けたりしてしまうことは禁物です

●直前のサイン

追い詰められた人はその悩み自体を打ち明けることは難しいようですが、自らの苦しさを周囲の人に訴えています。

1 自殺をほのめかす

直接、「自殺したい」「死にたい」と言うだけでなく、「一度眠ったら、二度と目が覚めなければいいのに…」などといった間接的な方法で自殺願望を表現することを含みます。

2 別れの準備をする

大切にしていたものを整理したり、そういったものを誰かにあげてしまったりということを意味しています。

- ・仕事を一段落するまで片づけたり、ひとに任せたりした
- ・財産の目録を作ったり、家族にそれを渡したりした
- ・金品を家族や知人に譲った
- ・日記や写真を処分した
- ・普段あっていないような遠方の友人を訪ねた

3 過度に危険な行為に及ぶ

自己の身体の管理への無関心さ 事故や怪我、トラブルを起こすなど。

4 突然の態度の変化

友人のとの付き合いが減ったり、引きこもりがちになったりという変化のことを指しています。こうした変化によって援助をしてくれる人も減りますし、一人で苦しみを抱えることになってしまいます。

- ・入浴しなくなる
- ・髪型を気にしなくなる
- ・化粧をしなくなる
- ・衣服の汚れを気にしなくなる

5 自傷行為をする

軽いリストカットや薬を過量に服用するといったことも、真剣に受け止める必要があります。



こころの健康相談窓口

〈電話・来所相談〉

- ★栃木県精神保健福祉センター 028-673-8785
- ★栃木県烏山健康福祉センター 0287-82-2231
- ★那須烏山市健康福祉課 0287-88-7115
- ★那珂川町健康福祉課 0287-92-1188

〈電話相談〉

- ★こころのダイヤル 028-673-8341
- ★栃木いのちの電話 028-643-7830

あなたの気持ち、
話してください。
心のサインに
気づいてください。



発行 平成 20 年 11 月

こころのセイフティネットワーク事務局



自殺やうつ予防・こころの健康づくりに関して

第一線で御活躍のみなさんから情報提供いただきました。

平成 20 年 7 月 3 日 第 3 回こころのセーフティネットワーク会議にて

●自殺前には何らかのサインを発しています

那須烏山警察署



・落ち込んでいた
・逆に落ち着かなくなった
・部屋の掃除をしていた

自殺直前には何らかのサインがある
この時に、適切な対応が大切。



少量で死にいたる。硫黄の臭いがしたら、風上に避難し巻き込まれないように。気分の悪くなる人がいたら、救急車を呼んで下さい。

●自殺は身近な問題です

南那須広域消防



自傷は、ここ 1～2 年かなり多くなってきた。

自殺は身近な問題。身近な誰かに救われることもある。

自分はどうしたいかを聞いてあげること。話して、相談して予防することが大切。

●繰り返してしまう方が多いです

救急医療機関 那須南病院



薬を過量に飲んでしまったり、リストカットなどの自傷の傷の手当てをするとき、この方達がどうして、このようなことをしたかと考えてしまう。

自傷や自殺 若い人、思いを溜めてしまう方、繰り返す方が多い。

御本人だけの問題ではなく、家族の問題も重なっている。

こころのセーフティネットワークプロジェクトで作成したリーフレット「生きることがつらいと感じている方とその御家族へ」を配布し、相談を勧めている。

●相談だけでは解決しないときは受診を！

烏山台病院



自殺既遂者の 10 倍未遂者がいると言われている。

3 万人いれば、30 万人未遂者がいることになる。皆さんに、再度認識してもらいたい。

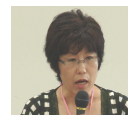
既遂者の 90% の人に、何らかのこころの病気があると言われている。

自殺未遂は・・・繰り返すことが多いので、注意が必要。

単に、相談だけでは解決しないこともあるので、病院受診へ促す重要。

●隠さず相談できる地域づくりを！

那須烏山市



那須烏山市の健康づくり計画を作成した。計画作成の中で、わかってきたことは、40～50歳代はストレスを多く感じているということ。

住民健診などを通して知識の普及、心の健康づくりの広報を通して、自殺やうつを隠さず、つらいことを相談できる地域づくりのために知識の普及啓発を行っている。

●普段からのコミュニケーションを大切に！

那珂川町



那珂川町では地域のコミュニティが自殺の予防につながっている。

広報を見て、相談があり、専門機関へつないでいる。

相談を躊躇している人、周囲の人が気づき相談につながる人・背中を押してあげられるような普段からのコミュニケーションを大切に。

●早く気付いて、理解と働きかけを！

栃木県県北健康福祉センター 医師



産業医の経験から、上司の多くは部下の変調に気づいていても、内科とは違い、精神科へ行ってみたら・・というのはいえにくいもの。しかし、早く気付いてあげて、心配だから相談してみないか・・という理解と働きかけは重要。


うつや自殺予防と早期相談を呼び掛けています！

◇平成19年の自殺率の全国順位で栃木県は全国13位に跳ね上がっている現状にあります。

まだまだ自殺予防対策の充実が必要となっています。

◇管内では、こころのセーフティネットワークの皆さんの活動のおかげで、前年度同時期比で新規相談件数が2.5倍増えてきています。

◇相談窓口の認知度の向上、相談等が提供できるよう、相談窓口やうつ予防などに関する普及啓発を推進するため、管内相談機関一覧を作成、相談啓発用のポスターの掲示を開始しています。

 「こころのセーフティネットワーク」は、自殺予防・こころの健康づくりを推進するための、住民のみなさまや管内の関係機関によるネットワークです。皆様とともに「生きやすい地域づくり」を目指しています。多くの方に自殺予防やこころの健康に関する知識をもっといただき、「生きやすい地域づくり」に御協力をお願いします。

<こころのセーフティネットワーク参加機関> 塩谷・南那須地域産業保健センター 那須烏山商工会 小川商工会 馬頭商工会 那須烏山市オピニオンリーダー 那珂川町健康友の会 南那須医師会 那須南病院 烏山台病院 烏山公共職業安定所（ハローワーク烏山） 矢崎部品株式会社 那須烏山市民生委員児童委員協議会 那珂川町民生委員児童委員協議会 那須烏山市（教育委員会 健康福祉課 商工観光課） 那珂川町（教育委員会 健康福祉課 商工観光課） 那須烏山市小中学校養護教諭部会 那珂川町小中学校高校養護教諭部会 那須烏山市社会福祉協議会 那珂川町社会福祉協議会 県立烏山高校 県立烏山女子高校 県立馬頭高校 県立南那須特別支援学校 那須烏山警察署 那珂川警察署 南那須地区広域行政事務組合消防本部 地域活動支援センターやみぞひまわり 南那須地区障害者相談支援センター 栃木県南那須教育事務所 栃木県県北健康福祉センター 栃木県精神保健福祉センター 栃木県県北健康福祉センター 栃木県烏山健康福祉センター（平成20年4月現在）