

「死にたい…」その心の叫びにあなたはどうかたえますか？ 悩みを打ち明けられたあなたは、選ばれた「特別な人」

守りたいたい かけがえのない いのち

自殺によって命を失う人が減りません。
全国の自殺者は平成21年に32,845人となり、平成10年以来12年連続で3万人を超え、交通事故による死者の4倍以上という高い水準で推移しています。先進7か国の中では日本の自殺率が最も高く、15歳から34歳までの若い世代の死因で自殺がトップなのは日本だけです。
自殺は個人的な問題だけでなく、その背景には多重債務、長時間労働、失業などさまざまな社会的な要因があり、遺族に対する支援を含めた総合的な対策が必要です。また、国や市の取り組みだけでなく、職場、地域、家庭など社会全体の課題として、市民一人ひとりの協力が必要です。
今回は自殺に対する理解を深め、身近な人への対応について考えるきっかけにしてください。
問い合わせ 保健センター 成人保健課 ☎2991-1811 ㊟2995-1178

「死にたい」と打ち明けられたら

【対応のポイント】

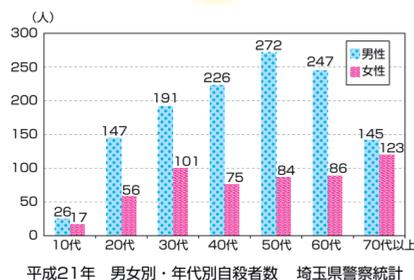
- 相手の気持ちをありのままに受け入れる。
- 相手の訴えに真剣に耳を傾ける。
- 相手の立場を尊重し、誠実な態度をとる。
- 話し方がうまくなくても、時間がそれをカバーするので十分に時間を使う。
- 相手の感情を理解するように努める。
- 沈黙の時間にも耐える。
- その場で自殺をしないことを約束する。
- 専門的な治療を受けるように働きかける。

【悪い対応の例】

- 話を遮ったり、そらしたりする。
- 忙しさと伝える。
- 質問攻めにする。
- 批判的な態度をとる。
- 過度に保護的になる。
- 世間の常識を押しつける。
- 干渉的になり、あいまいな助言を与える。
- 安易な励ましをする。

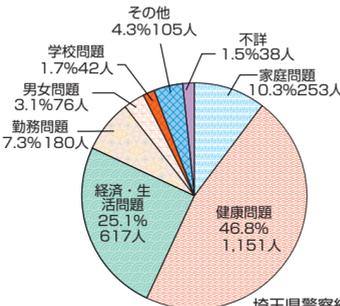


©akhi mizuno



埼玉県警察統計

全国的自殺者は平成10年に急増し毎年3万人前後となり、埼玉県でも毎年1、400人を超え続けています。所沢市でも平成21年には91人も大切な命が失われました。
性別では男性が全体の約7割、年齢では30歳～50歳代の働き盛りが5割以上を占めています。原因は健康問題（このころ



埼玉県警察統計

自殺についての誤解

❓ 死ぬ・死ぬ」といふ人は本気で自殺をしない

自殺した人の8割～9割は何らかのサインや死にたいという意思を言葉に出しています。救いを求める叫びを、周囲が受け止めることが大切です。

❓ 自殺について話をすることは危険

自殺を話題にしても、自殺の危険を早めることはありません。信頼関係があり、つらい思いを真剣に受け止められれば、自殺について率直に語り合う方が自殺の危険を減らします。

❓ 自殺は突然起こり予測できない

自殺が突然のように見えても、実は自殺に至るまでには長い期間の苦悩があります。最近の出来事が原因のように思えても、それは引き金に過ぎないことが多いです。自殺の動機は深刻で長期にわたる場合が多くみられます。



©akhi mizuno

自殺を考えている人は「死にたい」という気持ちと、「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いています。そして不眠や体調不良などのサインを出しています。
家族や職場の同僚などの身近な人は、サインに早く気づくこ



©akhi mizuno

皆様の力を

自殺の問題に目をそむけないでください。そして自殺が個人の自由意志で起るのではなく、さまざまな要因が連鎖した結果の「追い込まれた死」であること。相談支援体制や周囲の見守りなどで危機の連鎖を断ち切ることで「防ぐこと」ができる社会的な問題であることを知ってください。

大切な人を自殺(自死)で亡くした遺族の現状

民間の調査では、中高年男女の4人に1人が身近な人の自殺(自死)を経験しているという結果が出ています。身近な人の自死を経験している人は非常に多く、誰もが自死遺族になる可能性があります。
自死遺族は社会的支援の不足や無配慮な周囲の対応によって、二次的な苦しみを受けやすく、心理的にも社会的にも孤立することがあります。また、日常生活上の困難、残された借金、子どもの養育など、保健医療、心理、福祉、経済、法律等に関わる多様な問題を抱えています。

遺族への周囲のかかわりについて

【言ってもらいたい言葉の一例】

- 「私に何かできることがあれば言ってください」
- 「何もできませんが、もしよかったら、ただそばにいてあげることぐらいはできます」
- 「愚痴でも何でも言ってください」
- 「本当にご苦勞様でした。ゆっくりお休みください」
- 「楽しかったときの思い出を聞かせてください」

【言ってもらいたくない言葉の一例】

- 「苦しいことや悲しいことは早く忘れなさい」
- 「時がすべてを癒やします」
- 「泣いてはダメ、頑張りなさい」
- 「もっと不幸な死に方の人もある。あなたは良いほうだ」
- 「運命だと思ってあきらめましょう」
- 「長い間苦しまなくて良かった」



©akhi mizuno

自殺のサイン (自殺を防ぐ10か条)

- 次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。
- ①うつ病の症状に気をつける(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内科などを受診しても問題が見つからない原因不明の身体の不調が長引く。
 - ③以前に比べて飲酒量が増す。
 - 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本人にとって価値のあるもの(職、家族、地位、財産等)を失う。
 - ⑧重症な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。
- (参考「職場における自殺の予防と対応」厚生労働省)



©akhi mizuno

ライフちゃん (所沢市の自殺防止対策のマスコットキャラクター)

とのできる大切な存在です。もしもサインに気づいたら「耳を傾ける」「早めに医療機関などの専門家への相談を勧める」「温かく寄り添い見守る」などの行動がとても有効です。

所沢市の取り組み
平成21年7月に「所沢市自殺防止対策連絡会議」を設置し、関係機関による情報共有と本市における自殺防止対策について取り組みを進めています。

取り組みの一例

- ◆うつ病特別相談日
うつ病の症状が見られる方、お気軽にお電話ください。必要に応じて、医療機関の紹介や各種情報を提供します。
- 毎月第1月曜日(祝休日の場合は翌週)
保健センター 成人保健課 精神保健担当 ☎2991-1811
- ◆こころの健康メール相談
開庁時間内の電話・来庁相談

相談窓口のご案内

- ◆保健センター 成人保健課 精神保健担当
☎2991-1811
- ◆埼玉県立精神保健福祉センター
☎048-723-1111
- ◆埼玉県こころの電話
☎048-723-1447
- ◆狭山保健所 保健予防推進担当
☎2954-6212

談を利用しにくい方は、ぜひご利用ください。
☎tokoro@city.tokorozawa.saitama.jp
☎satama.jp

☎自死遺族サポートグループ「わかちあいの会」
開催月(4・6・8・10・12月)の第2土曜日午後1時～3時

☎身近な人を自死で亡くした遺族同士による「わかちあい」を行います。また必要に応じて個別の支援も行います。
☎保健センターへ直接お越しください。