

助けてと相談するのは恥じゃない

3月は自殺対策強化月間



375人、これは熊本県における平成27年の自殺者数です。同期間の交通事故死者数の79人と比べると、深刻な数値であることがわかります。

例年、月別自殺者数が最も多い3月は国の自殺対策強化月間です。自殺者を減らすために一緒にできることを考えてみましょう。

自殺の現状

日本における平成27年の自殺者数は2万3971人でした。ピーク時である平成15年の3万4427人と比較すると減ってはいますが依然として高い水準です。東日本大震災の死者・行方不明者数の合計が約2万人ですから、未曾有の大災害が毎年発生しているような深刻さがあります。

厚生労働省（下表）や世界保健機関（5ページ下表）の資料によると、15〜34歳の若い世代での死因の第1位が自殺であるのは先進7カ国でも日本のみです。

自殺の複合的原因

一方、自殺対策支援センターライフリンクは、「自殺実態白書2008」で「自殺の危機経路」として「人は、なぜ自殺するのか、どうやって自殺へと追い込まれていくのか」を報告しています。

そこに挙げられた自殺の10大危機要因は、①うつ病、②家族の不和（親子間＋夫婦間＋その他＋離婚の悩み）、③負債（多重債務＋連帯保証債務＋住宅ローン＋その他）、④身体疾患（腰痛＋その他）、⑤生活苦（＋将来生活への不安）、⑥職場の人間関係（＋職場のいじめ）、⑦職場環境の変化（配置転換＋昇進＋降格＋転職）、⑧失業（＋就職失敗）、⑨事業不振（＋倒産）、⑩過労となっています。この調査で、自殺者は、一人あたり平均4つの危機要因を抱えており、複合的な原因が引き金になることを示しています。

死因順位別にみた年齢階級・死亡率・構成割合

年齢階級	第1位				第2位				第3位			
	死因	死亡数	死亡率	割合(%)	死因	死亡数	死亡率	割合(%)	死因	死亡数	死亡率	割合(%)
10～14歳	悪性新生物(がん)	97	1.7	20.8	自殺	91	1.6	19.5	不慮の事故	67	1.2	14.3
15～19歳	自殺	455	7.6	35.9	不慮の事故	336	5.6	26.5	悪性新生物(がん)	149	2.5	11.8
20～24歳	自殺	1,253	20.9	51.7	不慮の事故	411	6.8	17.0	悪性新生物(がん)	176	2.9	7.3
25～29歳	自殺	1,424	21.4	49.2	不慮の事故	367	5.5	12.7	悪性新生物(がん)	301	4.5	10.4
30～34歳	自殺	1,599	21.5	40.9	悪性新生物(がん)	635	8.5	16.2	不慮の事故	419	5.6	10.7
35～39歳	自殺	1,981	22.2	30.8	悪性新生物(がん)	1,496	16.8	23.2	心疾患	635	7.1	9.9
40～44歳	悪性新生物(がん)	2,872	30.2	28.4	自殺	2,172	22.8	21.5	心疾患	1,193	12.5	11.8
45～49歳	悪性新生物(がん)	4,691	56.7	33.4	自殺	2,207	26.7	15.7	心疾患	1,761	21.3	12.5
50～54歳	悪性新生物(がん)	8,209	107.5	39.9	心疾患	2,558	33.5	12.4	自殺	2,211	29.0	10.7
55～59歳	悪性新生物(がん)	14,260	186.2	45.5	心疾患	3,822	49.9	12.2	脳血管疾患	2,464	32.2	7.9
60～64歳	悪性新生物(がん)	30,908	321.7	49.1	心疾患	7,667	79.8	12.2	脳血管疾患	4,384	45.6	7.0

※死亡率は人口10万人あたり死亡者数 平成25年のデータ 資料 厚生労働省「人口動態統計」より内閣府作成

知っておきたい相談先

自殺企図者の救急搬送を県内で一番多く受け入れている国立病院機構熊本医療センター救命救急・集中治療部部長



本聡医師は「助けてと相談するのは恥ずかしい」と

発言しています。精神科や心療内科を受診することへの心理的な壁を乗り越えるためにも「相談すると楽になるから行ってみたい」との声かけが有効です。当然、全ての相談先が個人情報取扱には十分配慮しています。

八代市自立相談支援センター

☎6282228 ☎520677

平成27年4月に生活困窮者自立支援法が施行され、市でも自立相談支援事業が始まっています。

相談できるのは、生活保護を受けている人以外で、生活に困窮していて、最低限度の生活を維持することができなくなる恐れのある人(生活困窮者)で、年齢に制限はありません。専門性のある支援員(主任相談支援員、相談支援員、就労支援員)が相談に応じ、自立への計画を立て、一緒に目標に取り組み(こと)で、関連機関と連携して支援へとつなげていきます。

なかなか仕事が見つからない
子どもに勉強をさせてあげたい
ずっと働いていないので就職が不安

家賃が払えず家を出なければならぬ収入より借金がよくある

家族が引きこもっている

近所の人と交流を持ちたい

どこに相談していいのかわからない

こんな生活の不安や心配を何でもご相談ください。

市社会福祉協議会本所 本町1丁目9-14
市社会福祉協議会鏡支所 鏡町鏡村720
月々金曜(祝日・年末年始を除く)午前9時
午後4時30分
電話、来所、自宅訪問で相談に応じます。

市民相談室

☎334452

経験豊富な市民相談員が適切な相談先をアドバイスします。

平日 午前8時30分～午後5時
市役所本庁1階 市民相談室

八代市消費生活センター

☎334162

多重債務・借金問題などの相談窓口です。

月・火・水・金曜 午前9時～午後5時

木曜 午前10時～午後7時

市役所本庁1階 市民相談室奥

弁護士による消費生活なんでも相談会

3月13日(日) 相談無料(本紙20ページ参照)

県南・八代法律相談センター

月・木曜 午後1時～4時

八代商工会議所1階 小会議室

相談料 1回(30分程度)5400円

多重債務に関する相談は無料

予約先 県弁護士会

無料弁護士相談

☎096(325)0009

第2・4金曜 午前10時～午後4時

市役所1階 市民相談室

予約先 月初めの市役所開庁日午前8時30分

から市民活動政策課 ☎334482

法テラス熊本

☎050(3383)5522

収入・資産が一定基準以下の人を対象に無料法律相談を実施しています。

やっしん子ども支援相談室

☎301669

専門の相談員が、小中学生・園児やその保護者の不安や悩みに答えます。相談は、電話、メール、来所、訪問で受け付けます。

いじめや不登校、友人関係に関すること

特別な支援に関すること

就学や進路に関すること

子育てに関すること など

月々金曜 午後1時～5時(変更可)

Mail kodomo-sien@yatsushiro.jp

市千丁支所2階教育サポートセンター内

24時間子供SOSダイヤル

☎0570(078)310

いつでもいじめなどの悩みを相談できる。

子どもの人権110番

☎0120(007)110

先生や親に言えないことや誰に相談していいかわからないことを相談できる無料電話。

先進7カ国の15～34歳における年間死亡者数と死亡率

	日本 2011				フランス 2010				ドイツ 2012				カナダ 2009			
	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	
第1位	自殺	5,436	20.1	事故	2,136	13.8	事故	1,772	9.3	事故	1,721	18.7	事故	1,721	18.7	
第2位	事故	1,916	7.1	自殺	1,484	9.6	自殺	1,446	7.6	自殺	1,035	11.2	自殺	1,035	11.2	
第3位	その他	1,499	5.5	その他	1,064	6.9	悪性新生物	1,008	5.3	悪性新生物	502	5.5	悪性新生物	502	5.5	

	アメリカ 2010				イギリス 2010				イタリア 2010				韓国(類似データの参考国) 2011			
	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	
第1位	事故	27,171	31.7	事故	2,071	12.7	事故	1,806	13.2	自殺	3,160	22.2	自殺	3,160	22.2	
第2位	自殺	10,339	12.1	自殺	1,096	6.7	悪性新生物	931	6.8	事故	1,488	10.4	事故	1,488	10.4	
第3位	殺人	9,000	10.5	悪性新生物	1,032	6.3	自殺	598	4.4	悪性新生物	901	6.3	悪性新生物	901	6.3	

*死亡率は人口10万人あたり死亡者数 資料 世界保健機関資料より内閣府作成

見て見ぬ振りをしないこと

3月は自殺対策強化月間

事例研究をやってみよう

駆け寄る速さ 忍耐力 共感力

右の事例に対して、私たちはどのように行動して自殺予防につながれば良いのかを考えてみましょう。

①は予兆です。周囲の人は事態の推移をよく観察し、トラブルの解決に力を貸しましょう。パワハラやいじめなどを認識しているのに、巻き込まれたくないからと見て見ぬ振りをしてしまいがちです。

②は心が病み始めている「心の風邪」です。精神科や心療内科の受診を勧めましょう。

③は心身症です。精神科などと消化器科を受診しましょう。

④は重度の抑うつ症状です。突発的な自殺のリスクがありますので本人がいやがっても精神科を受診させましょう。抱きしめたり手を握って温もりを伝え、とにかく側に居続けてあげましょう。本人が話し始めるまで言葉をかける必要はありません。まだ、本人が泣ける状況であれば、一緒に泣いてください。

⑤はうつ病です。自殺のリスクが高くなっています。抗うつ剤や睡眠導入剤の管理を徹底し過剰摂取できないようにしましょう。刃物や紐などの自殺に使われそうな物品を隔離しましょう。

周囲の人に求められるのは、心の危険を察知して「駆け寄る速さ」(①②③までで対処できるようにしよう)、何も聞かないで側に居続ける「忍耐力」(味方がいると感じられると自殺予防になります。手を離さないようにしよう)、相手が溢れさせた感情に寄り添う「共感力」(極限の感情は悲しみです。心が壊れると無感情になり泣くこともできません。泣くことができたなら一緒に泣くと感情が戻り始めます)、この3点だと思います。

未然に防止して、命綱になって、立ち直る力を貸す。人の優しさこそが自殺予防の鍵です。

うつ病からの自殺未遂の一例

それは上司に抗命したことがきっかけでした。そしてパワハラが始まりました。ストレスは体調の異変を生みます。

①最初は下痢でした。

振り返って考えてみると、トイレに行くことで上司と顔を合わせない状況が無意識が作り出していたのだと思います。

②次は不眠です。

寝付きが悪くなり、眠りが浅くなり、疲れが抜けなくなります。結果として昼間にあくびが出たりします。仕事に集中できていないとしてパワハラは更に激化します。ストレス耐性の高い人ほど、肉体的な疲労を蓄積させると急激に状況は悪化していきます。

③血便や嘔吐が始まります。

この時点で身体は胃潰瘍などの病気になっています。更に悪化すると心が死に始めます。

④言葉が言語として理解できなくなります。

抑うつ症状が進行すると、周囲の言葉は全部意味のない雑音になります。人も背景も色を失いコマ落ちした動画のようにカクカクと動き始めます。この時点で世界は現実感を失います。自分や世界が壊れても構わない。考えることが面倒くさい。生きることが面倒くさい。この世がどんどん厭いやになっていきます。

⑤朝、起きられなくて仕事に行けない。

全てを遮断することができるのであれば、死んでもいいかなと思い始めます。ここで自殺の手段があれば、もう止められません。この事例では首を吊ったところで妻に発見され自殺未遂で踏み留まりました。

うつからの回復

うつで自殺したい人は情を求めています。にもかかわらず他人は理を説いてしまいがちです。自殺を考える精神状態の時に「あなたが死んだら周囲の人は悲しみますよ」そう言われても、もう心には反応する力が残っていません。上記の事例で効果的なのは、家族に抱きしめてもらうことでした。生きる力が戻ってくるのは本当にゆくりです。それでも力が溜まってきたら自然と動き出せます。

専門医による定期的なカウンセリングと適切な投薬は、社会復帰の重要な要素です。適切な治療を受ければ能力も回復し職場復帰できます。

課題は社会的な偏見

ここで問題になるのが、社会的な偏見です。うつになった人はストレスに弱い人とレッテルを貼ってしまい、腫れ物に触るようになり、先入観を持って評価してしまうのです。このような形で低く評価されることによって、自尊心は再度傷つけられ回復も遅れていきます。

回復の経験から得るもの

うつからの回復を経験すると、ストレスへの対処方法が巧みになります。客観的に自分を観察し、趣味を持つ、休みを取る、カウンセリングを受ける、医師と相談し薬を調整するなどの手法を組み合わせて、仕事とメンタルのバランスを取れるようになります。また、他人のストレスにも敏感になるので、組織内の危険を早期に指摘できるようになります。

説得による自殺防止

誰かのために自分が死ぬことで苦境を脱出できると考えての自殺。このように目的を達成するための自殺は手段になっています。最後まで理性は働いています。だからこそ遺書を書き泣き叫びながら自殺していきます。相談先や代替手段の提示など「言葉」による説得で自殺を止められる可能性は高い状況です。

孤立させない自殺防止

心を病んだ状態では、自殺は目的になっています。理性が働いていないので説得が非常に困難です。無表情でいきなり自殺していきます。そうなるとう家族や恋人や親友などの助けが必要です。周囲の人は、本人の心が本格的に病み始める前に対応し、側に居ることで本人を孤立させないことが求められます。



熊本のいのちの電話

☎096(353)4343
FAX 096(354)4665

自殺予防を第一の目標に365日24時間受け付けています。昭和60年に始まりました。名前を聞きません。秘密を守ります。認定された相談員が電話を受けます。

いのちをつなぎ止めた30年

昭和60年から平成26年までの30年間で熊本のいのちの電話の受信件数は36万0257件に達しています。内訳は男性から21万1908件(58・8%)、女性から14万8349件(41・2%)でした。最近10年間は年に1万5000件前後で推移しています。

また、受信件数に含まない無言電話が14万3871件あり、女性からの受信電話番号に匹敵する状況です。電話がつながったにもかかわらず、自分のつらさや悲しみを話せない利用者からの無言電話をどうするのかは大きな課題です。

受信件数のうち自殺の恐れがある自殺志向件数は、ここ数年は年間約1300件です。受信件数に占める過去3年の自殺志向件数の割合は、男性が7・5%、女性が10・3%でした。

年代別で対比すると、39歳以下の若年層からの受信件数は減少していますが、自殺志向件数が増加しているのです。相談内容が深刻化していると想定されます。若年層からの受信件数の減少は、若年層の人口減少だけでなく電話離れなどが考えられるので、ネットでの相談なども検討していく必要があります。

あなたの力を貸してください



左から、赤星敦熊本のいのちの電話副理事長兼事務局長、事務局専従の池田喜子さん

「いのちの電話を年中無休で運営できる体制を維持するためにも、まずは相談員の認定者が必要です。次に人数だけではなく質の向上に取り組むためにも、多くの人に養成講座を受講して欲しい。また、社会福祉法人として活動するための運営費用を広く求めていますので、主旨に賛同される企業や個人は協力ください。」と赤星事務局長は語りました。

電話相談員についての説明会

新しい試みとして、いのちの電話についての説明会を開催します。「いのちの電話の相談員ってどんなことするんだろう」「ボランティアはしてみたいけど…」など、自分ができるかなと思っている人は、ぜひご参加ください。

とき 3月11日(金)・12日(土)・13日(日) 午後1時30分～5時 説明時間：30分/回
ところ 熊本市市民会館 2階会議室

申込み 予約不要、日時指定希望者は熊本のいのちの電話事務局☎096(354)4343へ

電話相談員養成講座受講生募集

とき 前期期間 5月10日(火)～9月13日(火)
後期期間 10月4日(火)～29年3月23日(木)
ところ 熊本YMCA中央センター
(熊本市中央区新町1丁目3-8)

受講料 前期・後期 各1万5000円
(後期の1泊研修は実費)

申込み 応募締切は4月30日(土)。要事前電話問合せ。熊本のいのちの電話事務局☎096(354)4343

119の健康電話相談

☎096(272)5333

熊本県臨床心理士会の経験豊かな臨床心理士が無料で相談に応じます。
とき 3月6日(日)午前10時～午後4時

119の健康相談

心理士がこころの不調やうつ病などの相談に無料で応じます。
とき 3月7日(月)午後1時30分～4時
30分、17日(木)午前9時～正午

ところ 八代市保健センター
要予約 八代☎327200 鏡☎525277

精神保健相談

眠れない、精神疾患などの相談に精神科の専門医師が無料で応じます。
とき 3月8日(火)・22日(火)
午後2時～4時

ところ要予約 八代保健所☎332229