

大切な命をみんなで守りましょう

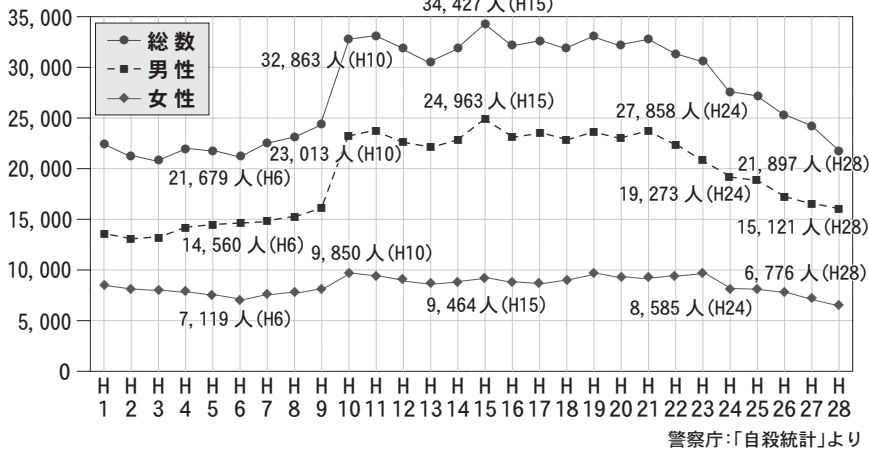
自分や周りの“こころのサイン”に気付いていますか？



【お問い合わせ】ふれあいセンター☎2000

風邪をひいたり、疲労で体調を崩すなどして体の健康を損なうことと同様に、心も生活習慣や仕事のストレス、疲労などの条件が重なることによって調子を崩します。早めに気付いて対処することで、日常生活や仕事への影響を最小限にとどめることができますが、そのまま放っておくとうつ病などの心の病気になり、重症化すると自ら命を絶ってしまうことも少なくありません。心の調子を崩した人は、少なからずサインを出しています。大切な命を守るため、“こころのサイン”に気を付けましょう。

表1 自殺者数の推移



日本の自殺者数は、近年減少傾向にあります。自殺者数の推移(表1)を見ると、平成10年に3万人を超え、平成15年には34,427人に達しましたが、平成24年に15年ぶりに3万人を下回ると緩やかに減少を続け、平成28年には21,897人と前年から2,128人減少し、22年ぶりに2万人を下回りました。しかし、依然として年間2万人以上が自殺によって亡くなっています。

1 自殺者は年間2万人以上

厚生労働省による平成27年の年齢階級別、原因・動機別自殺者数(表2)を見ると、19歳までの若年層では、学校問題による自殺者数が一番多くなっていますが、20歳代以降の全年齢層では、健康問題による自殺者数が一番多くなっています。この健康問題には、体の病気だけではなく心の病気も含まれており、最近では心の病気の割合が多くなっています。

2 自殺と心の病気の関係

うつ病などの心の病気にかかり、自殺を考えてしまう人には、予兆とも言えるサインが見られます。後になって、「あれがサインだったのか」と悔やまないためには、そのサインに気付くことが重要です。

初期の段階では、「消えてしまいたい」「車にひかれたら楽になるだろう」といった言葉を口にします。この段階では、まだ具体的な手段を考えるまでには至っておらず、すぐに行動に移る段階ではありません。しかし、この時点で家族や周囲の人は、当事者と向き合い話を聞くことが重要です。

さらに段階が進むと、実際に死を望み、自殺の手段や場所などを細かく考えるようになります。自殺をしようとする人の直前の傾向として、突然不安を感じたり、いらいらが現れるとされています。そして、その後急に明るく振舞ったり、身辺整理を始めたりするなどの異常な行動が

表2 年齢階級別、原因・動機別自殺者数 (H27)

原因・動機別	年齢階級別								合計	
	～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～		
家庭問題	93	260	465	666	524	510	478	340	1	3,337
健康問題	109	748	1,145	1,723	1,718	2,074	1,962	1,531	4	11,014
経済・生活問題	11	345	494	774	914	679	237	67	1	3,522
勤務問題	29	389	448	511	436	140	22	3	-	1,978
男女問題	45	242	237	154	58	17	9	2	-	764
学校問題	151	164	4	-	-	-	-	-	-	319
その他	55	162	139	159	146	176	159	152	-	1,148
合計	493	2,310	2,932	3,987	3,796	3,596	2,867	2,095	6	22,082

厚生労働省調べ

見られます。そのほかにも、身なりに気を使わなくなる、これまで関心のあったことに興味を失う、仕事の業績が急に落ちる、職場を休みがちになる、集中できなくなる、人との付き合いを避けて引きこもりがちになる、ギャンブルにのめり込み経済的に危機に陥る、社会的な立場を放棄してどこかに失踪する、無謀な運転をしたりすることなどが挙げられます。

このような行動が見られたときには、すぐに医療機関を受診させましょう。

3 子どもの自殺も増えています

近年、いじめが原因で心の病になり、自殺をしてしまう子どもも少なくありません。また、最近では、パソコンやスマートフォンを使ったネットによるいじめが周りからは見えない所で行われており、昔とは違う対処のしかたが求められています。平成25年9月に「いじめ防止対策推進法」という法律が施行され、「児童等は、いじめを行ってはならない」と明記されています。いじめは、どんな理由があっても決して許される行為ではありません。いじめによって悲しい思いをすることのないよう、皆さんができることについて考えていきましょう。

「毎日が苦しい」「生きているのがつらい」などと感じたら、勇気を出して家族や先生など、信頼できる大人に悩みを打ち明けてみましょう。また、左記相談窓口なども活用してください。

《子どもの相談窓口》

- ▶ 24時間子供SOSダイヤル
0120-0-78310
- ▶ 子どもの人権110番
0120-007-110
(平日午前8時30分～午後5時15分)
- ▶ 法務省インターネット人権相談受付窓口
<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>

4 自殺の兆候に気を付ける

厚生労働省では、自殺を防ぐため「自殺予防10箇条」を掲げ、うつ病をはじめとする自殺の兆候をまとめています。

① うつ病の症状に気をつける

自殺した人の多くは、心の病にかかっており、中でも多いのがうつ病です。うつ病の症状が見られたら注意してください。

【うつ病の主な症状】

- ・ 気分の面
気分が沈む、何事も悲観的に捉える、感情がコントロールできない(涙もろい、いらいらするなど)、自分を責める、自分に価値がないと思う、死にたくなるなど
- ・ 意欲の面
興味や関心がなくなった、やる気が出ない、集中力・決断力・行動力・記憶力が落ちたなど
- ・ 身体的面
眠れない(寝つきが悪い、早朝に目覚めるなど)、体がだるい、疲れやすい、頭痛めまい、腹痛、便秘、下痢、食欲がない、体重が減ったなど
- ② 原因不明の身体の不調が長引く
「ずっと体調が悪いのに、検査では異常が見つからない」という場合は、うつ病の可能性があります。とくに不眠、食欲不振、体重の減少はほとんどのうつ病で出現します。

③ 酒量が増す

酒の力で気分を上げたり、熟睡しようとする人がいますが、アルコールはうつ病の症状を悪化させます。また、酔って自分をコントロールする力が鈍り、自殺に及んでしまう人もいます。

④ 安全や健康が保てない

自殺に先立ち「持病の治療を突然やめてしまう」「真面目だった人が何の連絡もなく失踪する」など、自分の健康や安全を守れなくなることがあります。

⑤ 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う

長時間労働による過労や昇進による責任の増大などで、心のバランスを崩す人がいます。また、大きな失敗や失職などが原因で自殺に及ぶ恐れもあります。

⑥ 職場や家庭でサポートが得られない

単身者や離婚・単身赴任などで家族が近くに居なかったり、職場で孤立しているなど、居場所がないと感じた場合に自殺は起きやすくなります。

⑦ 本人にとって価値あるものを失う

職や地位、財産、家族など、その人にとって特別な価値があるものを失うと、生きる意味を見失ってしまうことがあります。

⑧ 重症の身体の病気にかかる

働き盛りの人などが重い病気にかかると、それまでの人生の意味が大きく変化したことに対し気落ちし、自殺を招く恐れがあります。

⑨ 自殺を口にする

特に、①～⑧の項目に複数あてはまる人が、自殺をほめかしたり、はつきりと口にしたたりするのはかなり危険な状態です。

⑩ 自殺未遂に及ぶ
自殺未遂者は、適切なケアを受けられないと再度自殺行動を繰り返し、本当に命を落とす危険性が極めて高くなっています。



心の健康の不調は、誰にでも起こりうる問題です。心の健康を保つために、規則正しい生活など、生活のリズムを整え、趣味や運動などを楽しむ時間を持ちましょう。心の健康も体の健康と同じように、元気なうちから維持することを心掛けることが大切です。

《心の悩み相談窓口》

- ▶ 心の悩みと自殺問題
…北海道いのちの電話011-231-4343(24時間受付)
- ▶ 心の悩み、うつ病、自殺、ひきこもり、自死遺族の悩みなど
…滝川保健所④6201
- ▶ 心と身体の相談…ふれあいセンター⑤2000