

救える命がそこにある

自殺をしない、させないために

— 9月は自殺対策推進月間です —

食事が減った、普段より疲れた顔をしている、ため息が目立つ、口数が減った・・・、家族や仲間など身近な人が「いつもと様子が違う」ことはありませんか？ 周囲が気付かぬうちに一人で大きな悩みを抱えて、精神的に追い詰められ、最悪の場合は自ら命を絶ってしまうことも。

これまで自殺は、個人的な問題で介入のできないものだと考えられがちでしたが、環境を整えることで、防ぐことができる問題となっています。救える命がそこにあるのです。

今回は、自殺の現状とその対策について考えてみましょう。

自殺者は減っていますか？

人の「命」は何ものにも代えがたいものです。しかし、自殺者は後を絶ちません。全国の年間自殺死亡者数は、平成24年から4年連続で3万人を下回

っているものの(グラフ①)、他の主要国と自殺の死亡率(人口10万人あたりの自殺による死亡者数)を比較すると、我が国はロシアに次いで高い水準となっています(グラフ②)。

また、年齢階層別の自殺死亡率では、すべての年齢階層で、減少傾向にある中、20歳代を中心とした若年層の減少率が他の年齢層に比べて小さく、中でも死因順位にみた構成割合では圧倒的に「自殺」が高く、第1位となっています(表①)。

5人に1人は自殺を考える

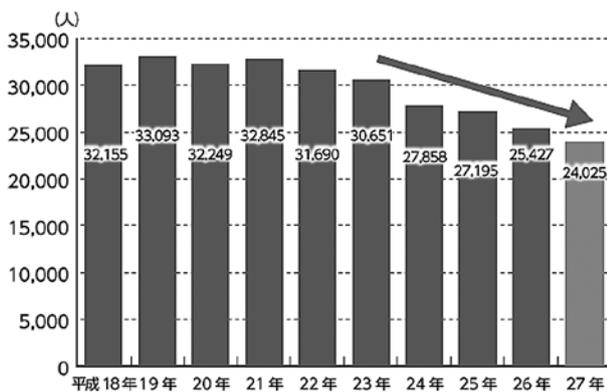
内閣府が実施した意識調査によると、およそ5人に1人が「これまでに本気で自殺を考えたことがある」と回答しています。たとえ自分自身は考えたことがなくても、自殺を考えるほどの悩みを抱えている人が、周囲にいるかもしれません。

自殺の背景はほとんどの場合、病気や障害などの健康問題、失業や倒産、多重債務、長時間労働などの社会的・経済的問題、職場や学校、家庭の問題

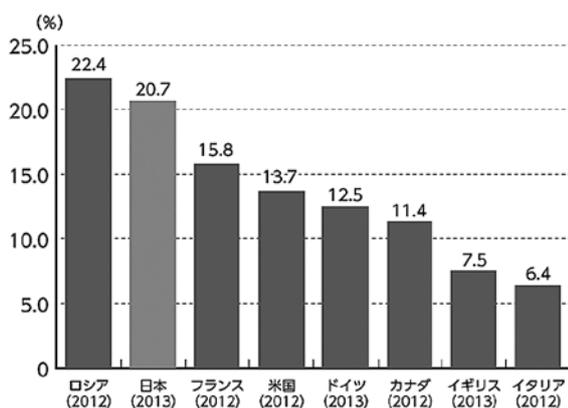
といったさまざまな悩みを抱えて心理的に追い込まれてしまった末のものです。

また、「死にたい」と考えている人

グラフ①「過去10年間における自殺者数の推移(平成18年～平成27年)」
(資料：警察庁「自殺統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成)



グラフ②「主要国の自殺死亡率比較」(資料：世界保健機関資料)



表①「死因順位別にみた構成割合（平成26年）」（資料：厚生労働省「人口動態統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成）

年齢	第1位		第2位		第3位	
	死因	割合(%)	死因	割合(%)	死因	割合(%)
10～14歳	悪性新生物(がんなど)	20.2	自殺	20.0	不慮の事故	17.0
15～19歳	自殺	36.0	不慮の事故	25.9	悪性新生物(がんなど)	11.7
20～24歳	自殺	50.8	不慮の事故	16.5	悪性新生物(がんなど)	7.5
25～29歳	自殺	49.5	不慮の事故	13.5	悪性新生物(がんなど)	11.3
30～34歳	自殺	39.0	悪性新生物(がんなど)	17.9	不慮の事故	10.6
35～39歳	自殺	30.0	悪性新生物(がんなど)	23.7	心疾患(心筋梗塞など)	9.4
40～44歳	悪性新生物(がんなど)	28.8	自殺	20.3	心疾患(心筋梗塞など)	12.1
45～49歳	悪性新生物(がんなど)	34.1	自殺	14.9	心疾患(心筋梗塞など)	12.5
50～54歳	悪性新生物(がんなど)	39.1	心疾患(心筋梗塞など)	12.9	自殺	10.2
55～59歳	悪性新生物(がんなど)	45.7	心疾患(心筋梗塞など)	12.2	脳血管疾患	7.4
60～64歳	悪性新生物(がんなど)	48.6	心疾患(心筋梗塞など)	12.4	脳血管疾患	6.8

自身も、「生きたら」という本心の間で激しく揺れ動いており、自殺に至る前に何らかのサインを発していることが多いことから、自殺はその多くを防ぐことができる問題なのです。

サインに気づき自殺を防ぐ

自殺を防ぐためには、家族や職場の同僚、学校の友人といった周囲がサインに気づいて本人をしっかり支えていくことが重要です。

自殺につながるサインとしては、次のようなことが挙げられます。

- 過去の自殺企図（自殺をしようとする）・自傷歴
- 喪失体験（身近な人との死別体験など）
- 苦痛な体験（いじめ、家庭問題など）
- 職業、経済、生活の問題（失業やリストラ、多重債務や生活苦など）
- 精神疾患・身体疾患に関わること、およびそれに対する悩み
- ソーシャルサポートの欠如（支援者がいない、社会制度が活用できないなど）
- 自殺企図手段への容易なアクセス（危険な手段を手に入れているなど）
- 自殺につながりやすい心理状態（自殺を思い浮かべること、絶望感、衝動性、孤立感など）
- 望ましくない対処行動（飲酒で紛らわす、薬物を乱用するなど）
- 危険行動（道路に飛び出す、飛び降りようとする、自暴自棄な行動をとるなど）

飛び降りようとする、自暴自棄な行動をとるなど）

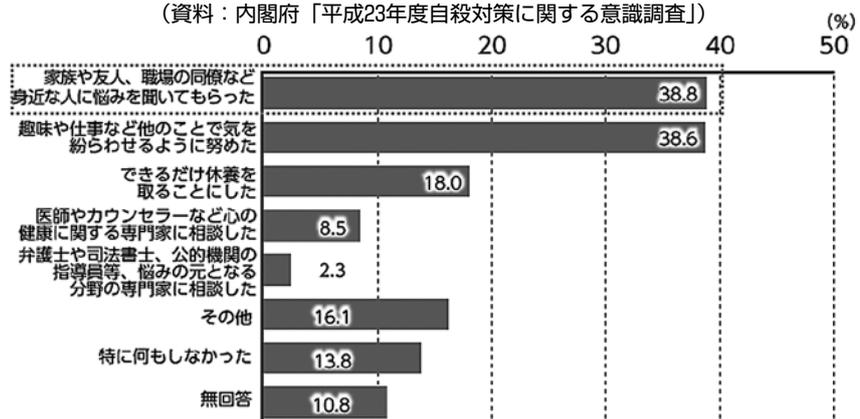
- その他（自殺の家族歴、本人や家族・周囲から確認される危険性など）
（参考：内閣府「誰でもゲートキーパー手帳 第2版」）

勇気を出して「声かけ」を

もしも、いつも顔を合わせる人が最近元気がないなど、いつもと様子が違っていたら・・・まずは勇気をもって、「どうしたの？」「よく眠れている？」などと声をかけてみませんか。「周囲が手を差し伸べ、話を聞くこと」によって、結果として自殺を考えた本人がそれを乗り越えることにもつながっています（グラフ③参照）。

また、うつ病などの心の病気が疑われる場合は、早めに医療機関やカウンセラーなど専門家への相談が大事です。本人を理解してくれる家族、友人などと連携して、専門家への相談に一緒に行ってあげましょう。

グラフ③：「自殺を考えたとき、どのように乗り越えてきたか」（資料：内閣府「平成23年度自殺対策に関する意識調査」）



《今、悩みを抱えている人は次のページへ》

▼村上市いのちを大切に作るポスター最優秀賞



●問い合わせ
保健医療課健康支援室
☎ 53・2111 (内線262)

〈出典：政府広報オンライン「お役立ち記事」〉
あなたが相談できる場所はたくさんあります。気軽にご連絡ください。

今、悩みを抱えている人へ
眠れない、食欲が出ない、疲れがとれないなど、いつもと違う心身の不調を感じたり、学校や仕事、家族、健康のことなどで不安があったりしていませんか。
そのようなときは、決して一人だけで悩みを抱えず、まずは誰かに話してみてください。あなたの周りにいるたくさんの人が、あなたの支えになってくれるはずです。

あなたの悩みを聞かせてください

	相談窓口	電話番号	相談時間
心の悩み	新潟いのちの電話 (村上)	0254-53-4343	毎日24時間
	いのちの電話 (通話料無料)	0120-783-556	毎月10日 午前8時～翌日午前8時
	よりそいホットライン (通話料無料)	0120-279-338	毎日24時間
	新潟県精神保健福祉センター	025-280-0113	月～金 午前8時30分～午後5時
	こころの相談にいがた	0570-783-025	毎日24時間
	下越地域のいのちこころの支援センター	0254-28-8880	月～金 (祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分
職場・就職	労働問題に関する相談	新潟労働相談所	0250-23-6110 月～金 (祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分 第3日曜 午後1時～午後5時15分
	働くことへの悩みや不安の相談	下越サポステ 村上サテライト (15～39歳対象)	0254-50-1553 月～金 午前10時～午後5時 (土・日・祝・第2金曜日を除く)
子ども・青少年	家族・友人・仕事・恋愛等の相談	こども・若者相談ダイヤル (0～39歳対象)	0254-62-7041 月～金 午前9時30分～午後3時 (木曜のみ午後5時まで)
	いじめ・その他学校生活に関すること	24時間子供SOSダイヤル (通話料無料)	0120-0-78310 毎日24時間
		新潟県いじめ相談電話	025-526-9378 0258-35-3930 025-231-8359 毎日24時間
	18歳未満の子どもの様々な問題	村上市家庭児童相談員 新発田児童相談所	0254-53-2111 (内線244) 0254-26-9131 月～金 (祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分
ひきこもりに関する相談	ひきこもり相談ダイヤル	025-284-1001 月～金 (祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	
高齢者	高齢者の日常生活上の困りごとなど	村上市包括支援センター	0254-53-2111 (内線366) 月～金 (祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分
		新潟県高齢者総合相談センター	025-285-4165 月～金 (祝日を除く) 午前9時～午後5時
女性	女性の一般相談	新潟県女性福祉相談所	025-381-1111 月～金 (祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分
	DVと児童相談専用の電話相談	DV・児童虐待相談 (通話料無料)	0120-26-2928 毎日 午前9時～午後10時
	子どもや女性に関する電話相談	子ども・女性電話相談	025-382-4152
法律	県内の様々な相談窓口の紹介	法テラス新潟	050-3383-5420 月～金 (祝日を除く) 午前9時～午後5時
	借金はじめ法律問題に関する相談全般	新潟県弁護士会 多重債務無料電話ガイド	025-222-5533 平日 午前10時～正午 午後1時～3時
消費生活	商品や契約などの苦情、多重債務に関する相談	村上市消費生活センター	0254-53-2111 (内線287) 月～金 (祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分
		新潟県消費生活センター	025-285-4196 月～金 午前9時～午後5時 土 午前10時～午後4時30分