

ひとりのいのちを大切に

誰も自殺に追い込まれることのない村上市を目指して

かけがえのない命を守るために

市では昨年「村上市自殺対策行動計画」を改定し、自殺予防から自殺対策へと一歩進めた計画として、「誰も自殺に追い込まれることのない村上市」の実現を目指しています。

自殺は防ぐことができるものも多く、何らかの支えがあれば、命を救うことができるのです。かけがえのない命を守るために、本号では村上市の自殺の現状や特徴などについて考えてみます。

村上市の自殺の現状

村上市の自殺の現状を分析した結果、次の3つの傾向がわかりました。(図1)

1. 本市の自殺者数・自殺死亡率は、毎年増減を繰り返しながら推移しており、平成30年は19人が自殺で命を落としています。また、全国・新潟県の自殺死亡率と比較すると高い傾向が続いています。
2. 自殺者数は、働き盛りの男性で40～60歳代が多く、女性では60～80歳代が多くなっており、男性が女性の約2・5倍になっています。
3. 自殺は、20～30歳代の年齢層で死因の1位となっています。

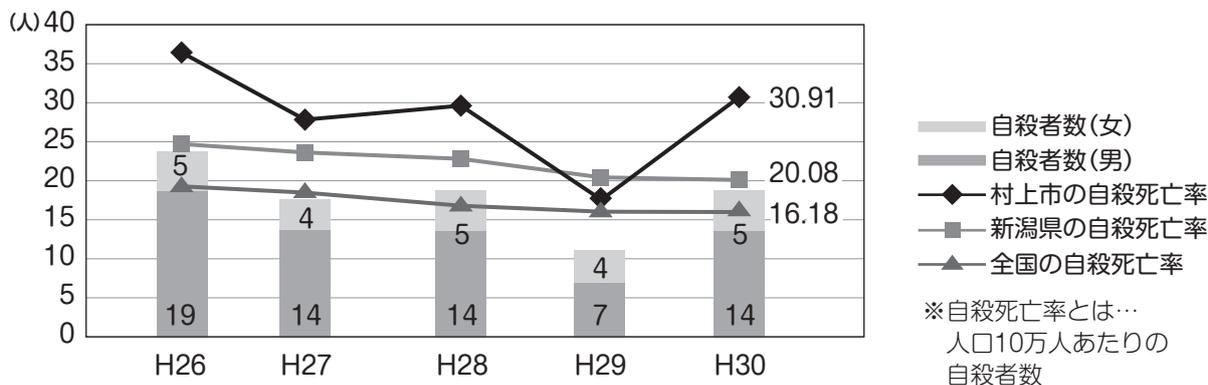


図1：自殺者数(村上市)と自殺死亡率(市・県・全国)の推移(H26～30)
【地域における自殺の基礎資料(内閣府)】

上位5区分	自殺者数5年計 (H24～28)	割合	自殺死亡率 (10万対)	背景にある主な自殺の危機経路
1位：男性60代以上 無職同居	16人	15.5%	52.5人	失業（退職）→生活苦+介護の悩み（疲れ） +身体疾患→自殺
2位：男性40～59歳 有職同居	15人	14.6%	46.9人	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み +仕事の失敗→うつ状態→自殺
3位：女性60代以上 無職同居	11人	10.7%	20.5人	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
4位：男性60代以上 無職独居	8人	7.8%	192.5人	失業（退職）+死別・離別→うつ状態→ 将来生活への悲観→自殺
5位：男性20～39歳 有職同居	7人	6.8%	33.6人	職場の人間関係/仕事の悩み（ブラック企 業）→パワハラ+過労→うつ状態→自殺

図2：村上市の主な自殺の特徴【実態調査白書2013(NPO法人ライフリンク)】

村上市の主な自殺の特徴 (自殺のリスクが高い集団)

自殺の背景にある主な危機経路をみてみると、複数のさまざまな要因が連鎖し、引き起こされていることがわかります(図2)。また、自殺に至る前には「うつ状態」になるケースが多くみられます。

【うつ病とは】

過度のストレスにより、脳内で神経間の情報をつなぐ役割をしている伝達物質が不足することから引き起こされる脳の病気です。「気持ちのもちよう」や「心の弱さ」といった心の問題で発症するわけではありません。うつ病は治療が必要で早期に治療をはじめると回復も早いといわれています。しかし、うつ病は自分ではなかなか気づきにくいものです。家族や身近な人の気づきが、回復への特效薬です。

【うつ病のサイン】

- ① 以前と比べ表情が暗く、元気がない
- ② 体調不良の訴えが多くなる
- ③ 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ④ 周囲との交流を避けるようになる
- ⑤ 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
- ⑥ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ⑦ 飲酒量が増える

一人一人が ゲートキーパー(命の門番)

もはや自殺は個人の問題ではなく社会の問題として捉えられています。かけがえのない命を守るため、私たち一人一人ができることを考えてみましょう。

市では、うつ病や自殺のサインに周囲が気づくことができるように、ゲートキーパー養成講座を毎年実施しています。悩んでいる人に気づき、声をかけるなど必要な支援につなげることができるよう、ゲーム形式で体験しながら学ぶことができます。詳しくはお問い合わせください。

ひとり悩まず相談してください

悩みの理由はさまざまです。人に相談しにくい事もあると思います。が、勇気を出して家族や友人、職場の同僚などに話してみませんか。身近な人に相談しにくい場合は、市役所の保健師や専門の相談窓口にご相談ください。

●問い合わせ

保健医療課健康支援室
☎53・2111
(内線2441～2443)

【心の悩み・心の不調相談窓口】

相談窓口	電話番号	相談受付時間
下越地域ののちところの支援センター	0254-28-8880	平日午前8時30分～午後5時15分 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
新潟いのちの電話(村上)	53-4343	毎日24時間
よりそいホットライン	0120-279-338 <small>つなぐ ささえる</small>	毎日24時間(通話無料)
労働問題に関する相談 (新潟労働相談所)	0250-23-6110	平日午前8時30分～午後5時15分 第3日曜日午後1時～午後5時15分 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310 <small>なやみ言おう</small>	毎日24時間