

**「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して」 会長 脇山 拓 (山形県弁護士会)**

平成28年の日本の自殺者の総数は21,017人で、7年連続で減少が続いているものの、いまだ2万人を超える状況にあります。山形県の自殺者数は220人で前年から23人減少していますが、相変わらず全国的には高い水準で、人口10万人あたりの自殺者数は19.9人で全国7位となっています(「山形県の自殺の現状 H28」より)。警察庁によると、鶴岡市の自殺者数は25人と前年から11人減少しており、これが地道な取り組みの成果であれば嬉しい限りですが、今までも一進一退を繰り返してきており、今しばらく推移を注視する必要があります。

さて、自殺対策基本法に基づく、自殺総合対策大綱が平成29年7月に見直しされ、地域レベルの実践的な取組として、地方公共団体が地域自殺対策計画を策定して自殺対策に取り組んでいくこととなりました。しかし、どんなに素晴らしい計画ができ上がったとしても、地方公共団体だけでは自殺を防ぐことはできません。本ネットワーク会議のような地域における連携体制の確立の重要性は、上記大綱でも重点施策の一つとされているところです。

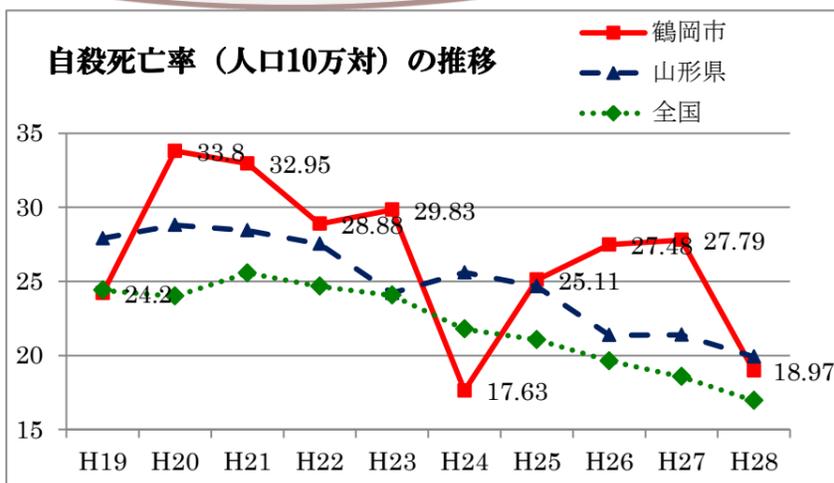
SNSを悪用し、悩みを持った若者を被害者としたとされる犯罪が報道されています。報道によれば福島県の被害者も含まれているとのことであり、他人事ではありません。皆さんの一層のご協力、ご奮闘をお願いいたします。

## 鶴岡市の自殺の現状

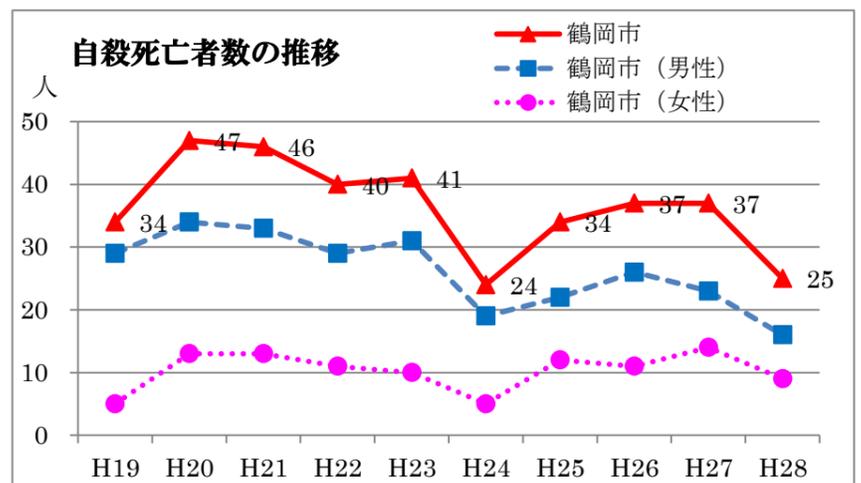
地域における自殺の基礎資料(内閣府)より

## 平成19~28年の自殺者数 365人

鶴岡市では10日に1人自殺で大切な命が失われています。



鶴岡市は全国や山形県と比較し高い水準にありましたがH28は下がっています。



H28は減少しました。男性が女性より多いです。

ご存知ですか! 相談窓口



ひとりで悩まず、ご相談ください

### <こころの健康・悩みなどに関する主な相談窓口>



- 鶴岡市健康課 ☎0235-25-2111(内線364)
- こころの健康相談ダイヤル ☎0570-064-556 (山形県精神保健福祉センター内)
- 庄内保健所 地域保健福祉課 ☎0235-66-4931
- 心の悩み電話相談室 ☎0235-22-3991 毎週火曜日 10:00~12:00 (山形県立こころの医療センター内)
- 自殺予防いのちの電話 ☎0120-783-556 ♡毎月10日(フリーダイヤル)24時間
- 山形いのちの電話 ☎023-645-4343 年中無休 13:00~22:00
- よりそいホットライン ☎0120-279-338 年中無休 24時間

### 手塚裕之先生の



山形県立こころの医療センター精神科医師(ネットワーク委員)

皆さん、今幸せを感じていますか?

「幸せ」とはなにか。科学的に証明しようと研究し、私達が「幸せ」になるには3つの材料が必要とわかってきました。それは①人との交わり②親切③「今ここ」に集中することです。特に幸福な人に共通する材料は「社会との結びつきが強いこと」これが必須条件なのです。自分は内向的だし結びつきなんてない。なんてこれを読んでいる方もいらっしゃるかもしれませんが、そんな内向的な人が喫茶店でコーヒーを買うときお金を用意して話を最小限にした場合と、笑顔で目を見て短い会話した場合での幸福度の比較がされました。小さなことのように思えますが、話をしないよりもほんの少しの会話を通してなんと幸福を感じることができたと報告されています。

人と接すること。これが幸せの第一歩。あれ?あの人どうしてるっけ?今頭に浮かんだ家族や友人にこの記事を読んだのをきっかけに連絡をとってみてはいかがでしょうか?

# 鶴岡市こころ元気アップセミナー報告

平成29年度「鶴岡市こころ元気アップセミナー」はこころ元気アップセミナー実行委員会・鶴岡市の主催、24団体の共催で9月6日（水）鶴岡メタボロームキャンパスに於いて開催されました。

## 基調講演 「働き盛り世代のメンタルヘルス」



後藤剛 医師

山形さくら町病院診療部長  
山形産業保健センター相談員

近年は働き盛り世代のうつ病患者が増えています。労働者は正確かつ完璧に仕事をするように求められ、またパソコンやインターネットの普及により仕事のスピードが加速し、心身疲労が蓄積され、その中で仕事を消化、達成できない挫折体験が発症の原因となる職場結合性うつ病が増えている印象です。職場のメンタルヘルス不調の一次予防としてストレスチェック制度があります。ストレスへの個人の対応として、まずストレスチェックにより自分のストレスに気づくことが大切です。ストレスに気づかず対策を立てず、放置することが最も良くないことです。ストレス要因への対応策として①苦手な仕事を勉強して克服するなどストレス要因を乗り越えること②緊張を解き放つこと、いわゆるストレス解消法の静と動の組み合わせ③ものの捉え方を柔軟にしてみることで、ストレスをやわらげることにつながります。職場の対応としてはストレスチェック後の集計・分析をし、職場環境の改善を図っていく必要があります。周りのサポートが大切になるというお話でした。自分のセルフケアや働きやすい職場づくりに活かせる講演でした。



## パネルディスカッション

職場・家庭・地域で支え合う  
こころの健康づくり

引き続き、深井航太氏（慶応義塾大学医学部医師）をコーディネーターに後藤剛氏、小南孝子氏（羽黒地域こころの健康づくり応援団）、北風寸美氏（がん患者サロンからだ館にこころ倶楽部参加者）をパネリストに迎え、ディスカッションを行いました。深井さんからは鶴岡みらい健康調査のデータより不安障害や睡眠障害の割合が若い世代で多いこと、年齢を重ねると孤立していくが男性の方が孤立感を感じていることなどの情報提供がありました。小南さんからは平成19年度からスタートした羽黒地域のこころの健康づくり推進事業の活動を報告いただきました。現在は31名で「自殺予防はまちづくり」という視点で活動しているとのこと。北風さんからは、ご自身ががんに罹患し、大変辛い気持ちでいる時に、家族や友人の支えによって、またにこころ倶楽部の参加で気持ちを共有でき、少しずつ元気になれた体験をお話していただきました。自殺対策で一番大事なことは、人と人との繋がりを大切に、一人ひとりが主体的に、そしてみんなで取り組むことです。また、自殺・こころの病は一人で解決しようと思わず、職場であれば上司との面談、家庭であれば「おはよう・おかえり・ごくろうさん・ありがとう」とちょっとしたなにげない「思いやりの会話」がとても重要なことだと気づかされました。



ネットワーク委員 千田洋子（鶴岡市保健衛生推進員会連合会）

## ネットワーク委員の職場情報



### 鶴岡労働基準協会（ネットワーク委員 廣瀬 陽）

鶴岡労働基準協会の目的は、鶴岡市、庄内町及び三川町において、労働基準法等の関係法令の啓発普及に努めると共に、適法な労働条件の確保、労働災害の防止、労働保険事務受託業務及び労働保険事務組合業務等を推進することによって、地域産業の健全なる発展に寄与することを目的とする事業者団体です。基準協会は目的を達成するため、労働関係法令等の啓発普及、労務管理、労働安全衛生等に関する法定教育や大会及び研修会を開催すると共に労働災害防止、健康管理や職業性疾病の防止活動に取り組んでおります。当会には、労務、安全・ボイラー、衛生の三つの専門部会があり、中でも衛生部会では、健康診断有見者対策・作業環境・メンタルヘルス・セクハラ・パワハラ・熱中症・インフルエンザ対策他、労働衛生に関する研修や衛生管理者の研修等を行い、各事業場担当者との情報交換や交流会を通し、企業ニーズに即した労働衛生活動を行っております。

### 山形県司法書士会（ネットワーク委員 大瀧 英嗣）

司法書士は、日々の業務の中で、多重債務などの経済問題で困っている相談者と接することが有ります。相談者の法律的な悩みを解決する上で、精神面にも気配りをした対応が求められることが多くなっているように感じられます。日本司法書士会連合会でも、自殺対策における官民学の枠を超えた自殺対策関係者の連携基盤を各地で構築することの重要性を訴えています。このことを踏まえて、当会でも山形県自殺対策推進会議の構成機関として自殺対策の推進などで、行政や関係機関団体と連携をしています。山形県司法書士会鶴岡支部でも、支部研修として県立こころの医療センターの医師を講師として、自殺予防の研修を行ったりしています。司法書士の場合、会員個人が事務所を持って業務をしているので、会員自身の自覚とスキルアップが重要になります。今後も自己研鑽を積んでいきたいと考えています。

### 鶴岡自殺予防対策ネットワーク会議委員団体

山形県弁護士会、山形県司法書士会、一般社団法人鶴岡地区医師会、鶴岡地区薬剤師会、鶴岡公共職業安定所、鶴岡警察署、山形県庄内保健所、山形県立こころの医療センター、一般社団法人鶴岡労働基準協会、社会福祉法人鶴岡市社会福祉協議会、鶴岡商工会議所、出羽商工会、鶴岡地域産業保健センター、社会福祉法人山形いのちの電話、特定非営利活動法人ぼらんたす、鶴岡市保健衛生推進員会連合会、鶴岡市民生児童委員協議会連合会、田川地区高教研保健養護部会、鶴岡市養護教諭部会、鶴岡市消防本部、鶴岡市立庄内病院

事務局：鶴岡市健康課 TEL0235-25-2111(364) E-mail : [kenko@city.tsuruoka.yamagata.jp](mailto:kenko@city.tsuruoka.yamagata.jp)

※鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議は、自殺予防対策の推進を図るため、関係機関、関係団体等が連携し、総合的に取り組む体制を構築することにより、市民のかけがえのない命を救うことを目的に、設置されています。