

# いのちを支える

## 鶴岡市自殺対策計画の推進

問合せ 健康課 (こころふる) ☎ 25・2111 内線364

146人。平成25年～29年の5年間に、鶴岡市で自ら命を絶った人の数です。約12日に1人、自殺で亡くなっている方がいることとなります。

自殺対策基本法では、月別自殺者数が最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、全国で自殺予防の啓発活動や電話相談の拡充などを行っています。

自殺は様々な要因が複雑に関係して起きると言われています。その直前にはうつ病などの精神疾患を発症していることが多いと指摘されています。平成29年の全国の統計によると、自殺の原因・動機で最も多いのは「健康問題」で、そ

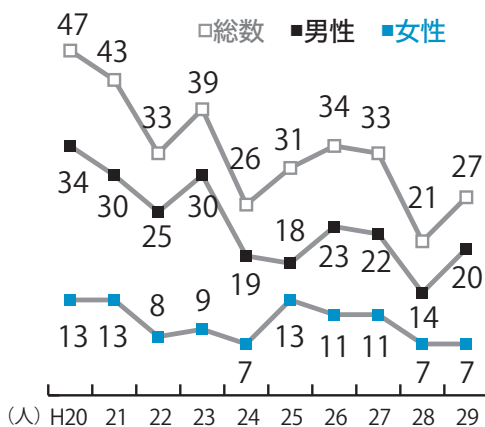
の中でも「うつ病の悩み・影響」が第1位となっています。

### 誰にでも 起こり得る危機

大きな悩みがあったり、強いストレスにさらされたりした結果、その解決方法として自殺を考えてしまう。自殺は、置かれた状況によっては誰にでも起こり得る危機です。困ったときは誰かに援助を求め、当たり前のようですが、こころの不調を抱えた人は、自分から周囲に訴えることが難しい場合があります。平成29年に実施した「鶴岡市健康意識・行動調査」によると、「悩みを抱えたり・ストレスを感じ

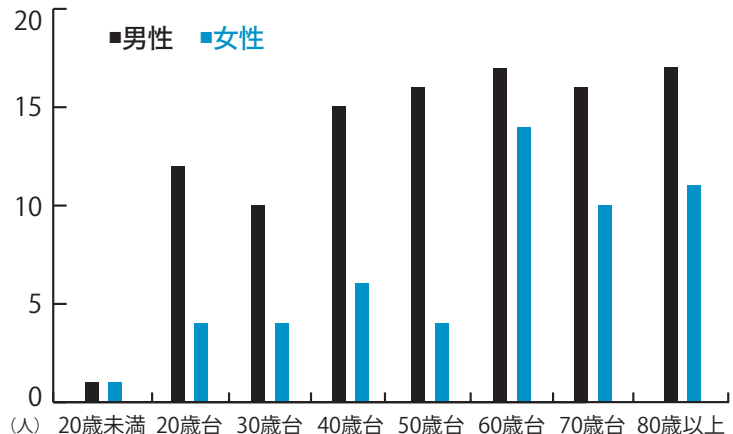
## 鶴岡市の自殺の現状

### 1 自殺死亡者数の推移



全体として減少傾向  
男性が女性の約2倍

### 2 性別・年代別自殺死亡者数 (H25～29)



男性…若い世代・働き盛り世代・高齢者などの20歳以上の年代で多い

女性…高齢者が多い

### 3 自殺の原因と動機 (H25～29)

- 1位 健康問題 (108人)
- 2位 経済・生活問題 (40人)
- 3位 家庭問題 (32人)
- 4位 勤務問題 (22人)

※複数回答を集計。原因・動機別の合計と自殺者数とは一致しない。

#### Point

「健康問題」の詳細(平成29年の全国の統計)

- 1位 うつ病の悩み・影響 (39.7%)
- 2位 身体の病気の悩み (31.6%)
- 3位 統合失調症、その他の精神疾患の悩み・影響 (22.0%)

こころの健康問題  
が大きな原因

## 鶴岡市自殺対策計画

誰も自殺に追い込まれることのない  
「生き心地のよい鶴岡市」の実現を目指して

### 目標

- 自殺死亡者の減少
- 相談することにより、助けを求めたりする人の減少
- 睡眠で休養がとれていないと思う人の減少

### 基本施策

#### 地域ネットワークの強化

どこの相談窓口で受けても適切な機関につなぐため、関係機関の連携を強化。地域全体での取り組みの推進

#### 自殺対策を支える人材育成

市民が互いに支えとなり、悩みや困難を抱える人に早期に気づき、相談窓口へつなぐ研修会の実施

#### 市民への周知と啓発

一人で悩まず助けを求めることの大切さや、睡眠・休養・うつ病予防などのこころの健康づくりの普及啓発

#### 生きることの促進要因への支援

相談体制を充実させ、支援策・相談窓口情報を分かりやすく発信。孤立しやすい人の居場所づくりと周知

### 生き心地のよい 鶴岡市の実現

じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすること、にためらいを感じますか」の設問に対し、「感じる」「どちらかといえば感じる」と約4割の市民が回答しています。

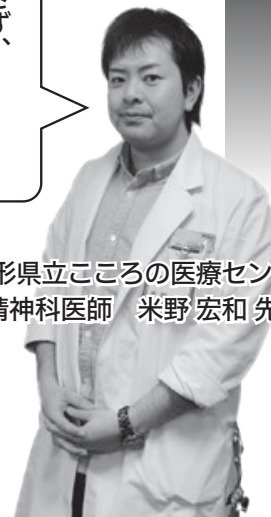
本市では、誰も自殺に追い込まれることのない「生き心地のよい鶴岡市」の実現を目

指し、平成31年3月に「いのち支える鶴岡市自殺対策計画」を策定しました。自殺のリスクを減らし、生きることの促進要因を増やす取り組みを、基本施策に沿って展開しています。これまで、「こころ元気アップセミナー」などの市民向け講演会の開催・相談先の周知といった普及啓発、自殺対策を支える人材を育成する「こころのサポーター研

修」の実施、看護師による「こころの健康相談」等の個別支援などを行っています。また、重点施策として「高齢者」「生活困窮者」「勤務・経営問題」「子供・若者」への対策を各関係機関と連携し実施しています。掛け替えない命を守るために、本市の実態を把握しながら、その特性に応じた対策を推進していきます。

## ドクターに聞く

変化を見逃さず、  
ゆっくり話を聞きましょう



山形県立こころの医療センター  
精神科医師 米野 宏和 先生

鶴岡の現状はおおむね全国と同じで、総数は減少傾向ですが男性が多く、特に壮年期の数が気になります。会社ではベテランで何の心配もなさそうな方が、最悪の結果を選ぶケースがあるということです。

自殺の要因は身体の病気や経済・生活問題、家庭問題など様々です。それらが複合的に作用した結果、自殺の直前にはうつ病などのこころの病になっている場合が多いです。こころの病は、「休むのは甘え」「病院に行ったら負け」という意識がまだ根強いように思えます。しかし、風邪や骨折などのほかの病気がと一緒なんです。治療すれば治る可能性がありますが、気軽に受診してほしいです。うつ病などの症状として、考えが凝り固まり極端な発想しかできなくなるといったものがあります。自分を追い詰めてしまうときこそ、周囲の声に耳を傾けてください。また、難しいことではありますが、周囲の皆さんが変化を見逃さず、まずは話を聞くことが大切です。

## ： 自殺予防対策ネットワーク会議 ：

関係機関の連携を図るため、保健・医療・福祉・労働・教育・法律・警察関係者等の21団体で構成。所属団体でこころのサポーター研修を行うなど、それぞれの役割や機能を生かし、こころの健康づくりの普及を進めています。

## ： 地域包括支援センター ：

本市は高齢者の自殺が多い傾向にあります。そこで、高齢者の相談窓口になっている地域包括支援センターでは、職員がこころのサポーター研修に参加し、予防につなげています。



永寿荘地域包括支援センター・成澤真美さん

年配の方の中には、生活や仕事での役割を一生懸命果たすことで、自身だけでなく家族の悩みも抱えている方も多いです。研修で学んだ具体的な支援の方法を生かしていきたいと思います。

地域包括支援センターなえづ・池田真理さん

悩みを抱えている方は、助言よりもつらさの共感を求めている場合があります。話を否定せず傾聴することを心がけています。「相談して良かった」と言っていたときは、お役に立てたかなと思います。



地域包括支援センターかたりあい・川井美美さん

同センターは高齢者の総合相談窓口なので、介護・医療・生活などについて、高齢者の方だけでなく、家族の方のお話を聞くことも多いです。悩みが少しでも軽くなるように、一緒に考えていきたいですね。

## ： 羽黒地域こころの健康づくり応援団 ：

合併前の羽黒町では、自殺者が多い（特に中高年男性）という現状がありました。そこで平成19年から市の自殺対策である「こころの健康づくり推進事業」に取り組み、平成25年に地域住民を主体として同団が発足しました。

あなたなんです。大切な人の悩みに気付くことができるのは、身近な起り得るものです。しかし、自殺は誰にでも自殺とは無縁だと思っている人も多いと思います。渡部さん 自分や家族は

小南さん まずは挨拶、声の掛け合いです。知らない人の悩みに気付くことはできません。一人ひとりのできることは限られています。みんなが互いにサポーターになることが一番の予防だと思えます。

渡部さん 私たちは自殺をゼロにすることはできませんが、自殺という穴に落ちかけている人に声を掛け、落ちる前に専門家などの治療へ導くことにより、一人でも自殺者が少なくなればと考えています。

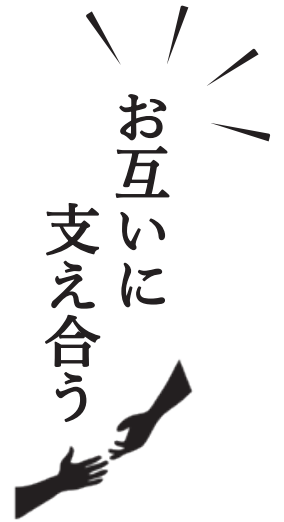
小南さん 私が個人的に相談を受けることもありません。大切にしているのは、「本人にしか分からない悩みもある」と念頭に置くこと。簡単に理解した気になるのは失礼だと思うからです。その上で、お茶を飲みながらじっくりと話を聞いています。また、男性は自分の弱さを外に出さない傾向がありますが、時には友達か誰かに吐き出すことも必要だと思えます。

渡部さん 主な活動はこころの健康への理解を深める研修の受講、情報共有です。また、地域住民向けの講演会を開いて寸劇で自殺予防のポイントを伝えるなどしています。



副代表 小南孝子さん 代表 渡部衛さん

自殺に追い込まれる人を一人でも減らすため、社会全体で支えていく体制を整えています。私たち自身が誰かの支えになる、「こころのサポーター」などの取り組みを紹介します。



## こころのサポーター

悩みや困難を抱える人に早期に気づき、声を掛け話を聞き、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。市民がお互いにこころのサポーターになれるよう、地域でこころの健康教室を実施したり、市内の企業や団体に出張して研修会を開いたりしています。

変化に  
気付く

じっくりと  
耳を傾ける

支援先に  
つなぐ

温かく  
見守る



## ☑ うつ病のサインチェックリスト

出典：「誰でもゲートキーパー手帳（第一版）」うつ病の症状について（内閣府）

今の状態に当てはまるかどうかチェックしてみましょう

- いつもと違う悲しい気持ちが消えない
- 以前は楽しめていた活動が楽しめず、興味が持てない
- エネルギーの欠如、疲れやすい
- 自分に自信がもてない、自分を大切に思えない
- 現実失敗したわけでないのに罪悪感がある
- 死にたいと思う
- 集中したり、物事を決めたりするのが困難
- 動きが緩慢になったり、興奮して、じっとしてられないことがあったりする
- 眠れない、または眠りすぎる
- 食べることに興味がわかない、時々食べ過ぎてしまうこともある。食習慣の変化によって体重の増減がある

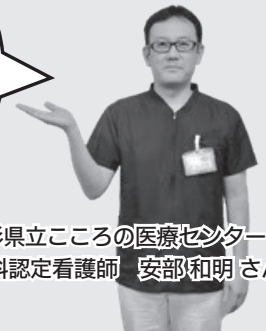
**!** サインが続く場合は、医療機関等の受診が必要かもしれません。

### 医療の現場から

気分の落ち込み、興味・喜びの喪失はうつ病の大きな特徴です。生活や仕事に影響したり、不眠が2週間以上続いたりする場合は、医療機関等を受診することをお勧めします。

自殺の大きな要因には社会的な孤立があると思います。地域でもお互いに声を掛け合うことが自殺対策の第一歩です。気になる人がいたら、相談窓口や地域担当の保健師などに相談してみましょう。

本人に自覚がない場合もあります。ふだんと違う様子がないか、気付くことができると良いですね。



山形県立こころの医療センター  
精神科認定看護師 安部和明さん

### 大切な人を 自死で亡くされた方へ

山形県では、精神科医師等による個別相談や、身近な方を自死で亡くされた方の語り合い・分かち合いを実施しています。詳しくは本紙19ページをご覧ください。

### 最近眠れていますか？

2週間以上続く不眠は  
うつ病のサイン  
かもしれません

### こころの健康・悩み等に関する相談窓口

気軽にご相談ください

健康課	25 - 2111内線364 / 月曜～金曜日 / 8:30～17:15
よりそいホットライン	0120 - 279 - 338 / 年中無休 / 24時間
こころの健康相談統一ダイヤル	0570 - 064 - 556 / 月曜～金曜日 / 9:00～17:00
山形いのちの電話	023 - 645 - 4343 / 年中無休 / 13:00～22:00
庄内保健所地域保健福祉課	66 - 4931 / 月曜～金曜日 / 8:30～17:15
山形県立こころの医療センター内「こころの悩み電話相談室」	22 - 3991 / 火曜日 / 10:00～12:00
心の健康インターネット相談（山形県精神保健福祉センターHP）	<a href="https://www.pref.yamagata.jp/ou/kenkofukushi/091013/netsodan/enter27.html">https://www.pref.yamagata.jp/ou/kenkofukushi/091013/netsodan/enter27.html</a>

周りに心配な人は  
いませんか？

あなたの大切な人の様子がいつもと違うとき。もしかしたら、悩みを抱えているのかもしれない。仕事の配置転換や病氣、死別体験などの生活の変化はなかつたでしょうか。身近な人が悩んでいることに気付いたら、「眠れてる？」「よかつたら、話してみない？」と、勇気を出して声を掛けてみましょう。あなたの行動が、自殺で命を失う人や、それによって悲しむ人を減らすことにつながるかもしれません。

まずは、  
ご相談ください

生きていく中で誰もが様々なストレスや悩みを抱えます。そのときに大切なのは、一人で抱え込まないことです。誰かに相談することで解決できたり、解決が困難なことでも一緒に考える人がいることでも気持ちが悪くなったりすることもありません。思い詰めてしまいう前に、あなたの悩みを打ち明けてみませんか。