

年

間に約2万1000人もの方が自ら命を絶つていきます。この数は交通事故の死者数の約6倍にも上ります。下関市においても、平成29年度には、46人の方が自殺により亡くなられています。

内閣府が実施した意識調査によると、5人に1人の割合で「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。自殺は誰にでも起こり得ることであり、一人ひとりが身近な問題として捉える必要があります。

先進国トップの自殺率

平成15年の約3万4500人をピークに、年間の自殺者数は減少傾向にあります。しかしながら、年代別に見ると、40歳代〜60歳代では大幅に減少しているものの、若い世代での減少幅は小さく、15歳〜39歳では、自殺が死因理由の第1位となっています。男女別に見ると、男性では15歳〜44歳という、学生や社会人として社会をけん引する世代において、自殺が死因順位の第1位です。

また、15歳〜34歳の若い世代で死因の第1位が自殺となっているのは先進7カ国では日本のみ。自殺による死亡率(人口10万人当たり)の死亡者も、他の国に比べて高く、国際的に見ても、かなり深刻な状況と言えます。

特集

自殺のない社会を目指して

気付いてほしい こころのサイン

日本の自殺者数は、年間に約2万1000人
交通事故による死者数の約6倍

自殺は他人事ではありません
大切な人の命を守るために、
一人ひとりができることを考えてみませんか

閩健康推進課(☎231-1419)

自殺の要因は複合的なもの

自殺問題に詳しい、山口大学大
学教育機構保健管理センターの准
教授で、精神科医として診療も行
う松原医師に話を伺いました。

「世界では、東ヨーロッパ、北欧、
日本、韓国などで自殺する割合が
高いと世界保健機関が報告してい
ます。気候や文化、雇用状況など





国立大学法人 山口大学
大学教育機構 保健管理センター
准教授 **松原 敏郎** 医師

さまざまな要因が複合的に関わっていると思われませんが、明確なことは分かっていません」

自殺者の減少については「自殺にはいろいろな要因が絡み合っているため、最近の自殺者数の減少の理由を明確に述べることはできません。ただ、一つの理由として考えられるのは、平成18年の自殺対策基本法成立以降、国や市町村などで行ってきた自殺予防の取り組みが実を結んできた結果ではないかと考えています」

追い込まれた末の死

自殺に至る多くの人は、心理的に追い詰められており、その結果、うつ病などの精神疾患を発症し、正常な判断ができない状態になっています。

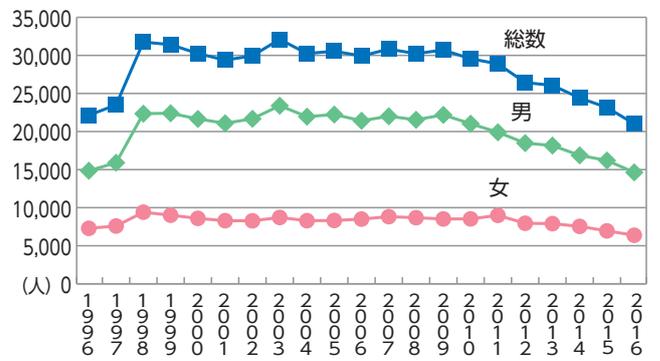
「自殺の直前に陥る心理状態の一つに、『視野狭窄』という状態があり

孤立が自殺につながる

孤立が自殺因子の一つと言われています。家族と同居していたの

ます。これはトンネル化ともいわれ、出口が一方所しかない、出口は自殺以外に選択肢がないという考えにとらわれることです。現実から逃れるすべが自殺以外にあると気付くには、自らが視野狭窄にあることに気付くことですが、難しい場合も多く、周囲の指摘や援助の申し出を聞くことが大切だと思います」

自殺者数の推移



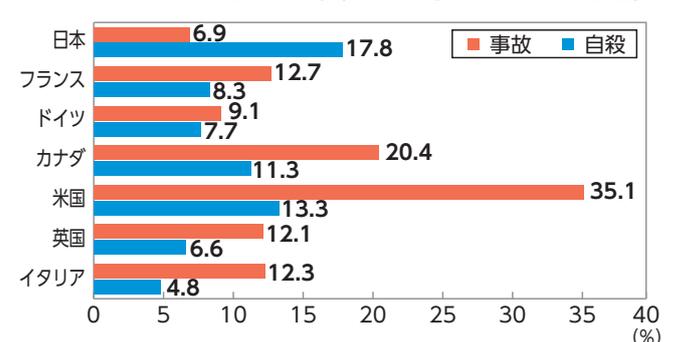
参考資料：厚生労働省「人口動態統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成

平成28年における死因順位別にみた年齢階級別構成割合

年齢階級(歳)	第1位		第2位		第3位	
	死因	割合(%)	死因	割合(%)	死因	割合(%)
10~14	悪性新生物	21.6	自殺	16.1	不慮の事故	15.0
15~19	自殺	36.9	不慮の事故	26.2	悪性新生物	10.3
20~24	自殺	48.1	不慮の事故	17.9	悪性新生物	7.6
25~29	自殺	47.0	悪性新生物	12.7	不慮の事故	11.7
30~34	自殺	37.4	悪性新生物	19.1	不慮の事故	10.3
35~39	自殺	27.8	悪性新生物	25.5	心疾患	9.5
40~44	悪性新生物	28.9	自殺	18.8	心疾患	11.8
45~49	悪性新生物	34.1	自殺	13.6	心疾患	13.1
50~54	悪性新生物	39.5	心疾患	12.7	自殺	9.5
55~59	悪性新生物	44.5	心疾患	12.3	脳血管疾患	7.6
60~64	悪性新生物	48.4	心疾患	12.1	脳血管疾患	6.9

参考資料：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

先進国の15歳～34歳の死亡率(人口10万人当たりの死亡者)



参考資料：世界保健機関資料(2016年12月)より厚生労働省自殺対策推進室作成

にも関わらず、家庭内で孤立話し相手がいなかった年配女性が自殺した例もあります。

「やはり普段からの周りの方とのコミュニケーションが大切ですね。自殺が男性よりも女性に少ない理由の一つは、女性の方が日ごろから周囲に相談しやすいネットワークを持っているからだとされています」

LINEのサイン

自殺する前に、家族や周りの方に、何らかのサインを送っていると言われています。そのサインに気づき、声を掛けることが大切ですが、どのような行動がそのサインなのか、分かりづらいところもあります。

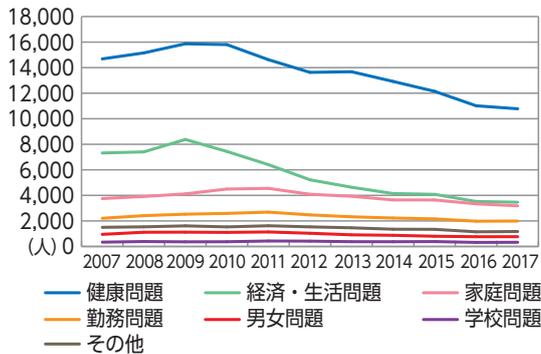
「自殺前のサインの一つに『事故傾向』という行動変化があります。これは自分の身の安全や健康をおろそかにしてしまうことです。ほかには、場にそぐわない感謝を家族に述べたり、身の回りの物をこっそり整理したりすることも挙げられます。ご家族からみていつもとは何かが違う、と感じることがあれば、それがこころのサインの可能性ががあります」

はつきりと尋ねる

家族や周りの方に、いつもとは違う様子を感じ取ったとき、私たちはどのように対応し、どのような言葉を掛けたらよいのでしょうか。声の掛け方を誤ると状態が悪化するのではないかと、という不安もあります。

「自殺を考えている人に、自殺に関する話題について尋ねても自殺を促進することはありません。自殺についてできるだけはっきり尋ねて、話を聞くことが大切です。悩みに対して具体的なアドバイスが得られるようにしなければなりません。相談を受けても、すべてを解決できるわけではありません。それぞれの立場でできることをしつつ、専門機関につないでいくことが大切です」

原因・動機別の自殺の状況



参考資料：警察庁「自殺統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成進捗室作成

自立できるまでをサポート

平成19年以降の原因・動機別の自殺の状況については、「健康問題」が最も多く、次に「経済・生活問題」が続いています。健康問題にはうつ病等を含み、経済・生活問題などの悩みから、うつ病等を発症し



生活サポートセンター下関
主任相談支援員

社会福祉士 **朝原 博順** さん

生活サポートセンター下関

相談窓口(☎0120-150-873)

回平日：午前9時～午後5時

「最終的に相談者が自立して生活できるまでの支援を目指しています。生活困窮とひとくちに言いますが、相談者により、抱えている問題はさまざま。また、複数の問題が複雑に絡み合っている場合が多いですね」

「相談者には、具体的なアドバイスはもちろん、利用できる制度や関係する専門機関があれば紹介します。特に、制度と制度の狭間にあるような問題は、一般の方には分かりづらい面もあり、われわれがサポートすることでスムーズに行くことが多いですね」

「自立するには、社会とのつながりを持ち、相談者が自分自身に価値を見出せることが不可欠だと思います」

「死ななくて良かった」

死ななくて良かった

就職が決まらない、仕事が長続きしない状態から、家に引きこもるようになると、そこからうつ状態になる可能性があります。自立まで支援することができたある相談者から、「あの時、死ななくて本当に良かった」と言われたことも。生きていてもしょうがないと考えていた相談者も、仕事が決まり、社会とつながることで失った自信を回復し、生きることに前向きになったといえます。

早めの相談がリスクを減らす

きっかけは親友の自殺命の大切さ、伝えたい

私がタイガーフックとして活動を始めたのは、学生時代の親友が自殺で亡くなったことがきっかけです。

今から約10年前のこと。ある日、親友の母親から電話があり、彼が行方不明になっていることを知りました。すぐに私も親友を探し回りましたが、見つかりません。数日後、共に探し回った友人から連絡があり、彼が自ら命を絶ったことを知りました。

「なぜ、相談してくれなかったのか。なぜ、彼の悩みに気付いてあげられなかったのか」

私以上に、彼のご両親がそう思ったはず。息子が自殺する。私にも子どもがいますが、これ以上につらいことはないと思います。

「こんなつらいことを二度と起こしてはいけない」。この思いが始まりでした。

●多くの人にメッセージを届けたい

はじめは「親子のコミュニケーションを深く図ることで、子どもの悩みに気が付けるのではないか」と考え、子どもと父親の触れ合いの場を増やそうと、イクメンサークルを立ち上げました。その活動を2年ぐらいたったある日、息子たちがテレビの戦隊ヒーローに夢中になっているのを見て、「これだ!」と思いました。

「私がヒーローになれば、私のメッセージがより多くの子どもたち、保護者の方たちに届くのではないか」

平成25年2月9日、ふくの日、タイガーフックの活動を開始しました。

海峡戦士

タイガーフック



●ぶっちゃんけノート

今年で3年目となりますが、市内の小学4年生～6年生と中学1年生を対象に、「ぶっちゃんけノート」を配布しています。このノートの裏表紙には、命の大切さを伝えるメッセージと共に、相談ダイヤルの電話番号を掲載しています。いつか子どもたちがつらい時、行動を起こす前に、「ここに電話してみよう」、と立ち止まってほしい。

一言でいいから誰かに相談してほしい。そんな思いでこのノートを作りました。

ノートは夏休み前に配ることにしています。夏休み明けとなる9月は、子どもたちの自殺が最も多い月です。子どもたちに変化はないか。この時期は特に、保護者の方には子どもたちの様子をよく見てあげてほしいと思います。

いのちのワクチン事業



自殺を予防する取り組みや自殺の心配のある方、自殺された方のご家族を支えていく環境づくりを進めるなどの自殺対策の事業が「ワクチン」となり、それが皆さんのこのところの中に抗体を作り、自殺を予防する免疫となってほしいという願いを込めた事業です。市では、キーワードとなる「気づき」「つなぎ」「見守り」の大切さについて普及啓発に取り組んでいます。

気づき

こころの不調のサインに気をつけましょう

こころの不調を抱えていても、本人がそのことに気付いていなかったり、自分の殻に閉じこもってしまったりしていることがあります。周囲の人が、家族や仲間の疲れたところが発するサインに早めに気づき声を掛しましょう。

つなぎ

早めに、専門機関に相談するように促しましょう

抱えている問題を整理し、適切な支援者や相談窓口につなぎ、さまざまな支援の輪を広げていくことが大切です。家族からの相談も可能です。下記の相談窓口へご相談を。

見守り

あたたかく見守り、焦らず支えましょう

専門機関につながった後も、あせらず寄り添いながら見守りましょう。一人で対応するのではなく、ケアやサポートに関わる人々が連携し、継続して支援を行うことが大切です。

こころの悩み、聞かせてください 相談窓口 連絡先

保健部健康推進課 (☎231-1419)

こころや身体に不調のサインがあるときや、つらい気持ちが続くとき、精神保健福祉相談員や保健師が相談をお受けします。
☎平日：午前8時30分～午後5時15分

心の健康電話相談 (☎0835-27-3388)

こころの健康全般に関する相談電話です。
☎平日：午前9時～11時30分、午後1時～4時30分

いのちの情報ダイヤル“絆”

(☎0835-22-3321)

「生きることがつらい」と悩んでいる方やそのご家族の方の相談電話です。
☎火・金曜日(祝日・年末年始を除く)：午前9時～11時30分、午後1時～4時30分



下関保健所 健康推進課
精神保健福祉相談員

片桐 誠司 主任

話すことが大切

「誰かに話を聞いてほしい、の思いで、相談されてくる方もいます」と話すのは下関保健所で相談業務に従事する片桐相談員。話しているうちに、自分で解決される方もいると言います。

「人に話すことで、なぜ自分が悩んでいるのか、悩みのポイントはどこなのか、を整理できると思いますし、悩みを分かってくれる人がいる、と思うことで心が休まることもあるかと思えます。悩みがあるときはとにかく誰かに話す、ということが大切だと考えています」

一人で抱え込まない

「悩んでいる人の話を聞いてあげることが大切なことですが、大変なことでもあります」

実際に、家族からの悩みを聞いていくうちに、一人で抱え込んでしまい、うつ状態になった方からの相談もあるといいます。「悩みを聴くことの負担は大きいものです。ご自身だけで悩みを聴いてあげるのではなく、専門機関につないでいくことをお勧めしています。まず自身の健康を保つことが第一で、できることを無理なくしていくことが大切です。問題が長期にわたる場合は、特

に家族の負担は大きくなります。「継続的なサポートを必要とする場合は、専門機関と連携して対応することで、ご家族の負担も軽減されます。心に余裕が生まれるので、優しく寄り添った対応もできやすいと思います」

自殺のない社会を目指して

この現代社会においては、ほとんどの人がストレスや悩みを抱えながら生きています。大切なことは、その悩みを聞いてくれる人がいるということです。こころの傷や痛みは、目には見えませんが、家族や仲間のちょっとした変化に気付く、声を掛ける。私たちにできることを少しずつ始めてみませんか。

9/10
～
9/16

自殺予防週間

9月10日から16日は世界保健機関(WHO)が定めた自殺予防週間です。



●自殺予防パネル展示

☎9月1日(土)＝ふくふく健康21フェスタ内(シーモールホール) ☎9月10日～14日＝市役所本庁舎新館1階エントランス

●街頭キャンペーン

☎9月1日(土) 午後3時～4時

☎下関駅前
☎健康推進課 (☎231-1419)