

特集

大切な命だからみんなまで支えたい

9/10～9/16は自殺予防週間

全国の年間の自殺者数は、平成10年に3万人を超えて以来、高い水準が続いています。わが国は全国よりやや高い自殺死亡率(※1)を示しており、宮城県としても「宮城県自殺予防対策ネットワーク会議(※2)」を立ち上げるほか、現在も様々な対策がとられています。

県内における自殺に関する実態と、「宮城県自殺予防対策ネットワーク会議」を通じた自殺対策について、宮城県精神保健福祉センター保健師の粕谷祐子さんにお話を伺いました。

また、その中から、宮城県精神保健福祉センターの取り組みについては相談診療部長 佐竹嘉裕さんに、加美町については副参事兼健康推進係長 青木匡子さんと主任保健師 猪股みち子さんに紹介してもらいました。

データから見る宮城県の現状

宮城県の自殺者数は、全国と同様平成10年に急増し、その後も徐々に増え続け、近年では年間約600人(交通事故死亡者数の約6倍)。自殺死亡でも平成15年以降、全国平均を上回っています。

これを世代別にみると、男性で40歳代・50歳代の働き世代、女性は高齢者層がピークです。また、男女共に10代後半から30歳代で増加傾向がみられます。

自殺の原因・動機別では、全国的には「健康問題」が第1位なのに対し、宮城県は「経済・生活問題」が最も高く、多重債務などの問題への対策が求めら

自殺対策を進めていくうえで大事なことは、誤解や偏見を無くすることです。自殺総合対策大綱(※3)では、毎年9月10日からの一週間を「自殺予防週間」と定めています。この機会に命の大切さについて考えてみませんか。

うつ病で休職中の方の社会復帰を指し、生活リズムの改善、疾病の理解、基礎的な体力や集中力の回復、気分転換の方法など、これからの生活を具体的にイメージするためのリハビリテーション。4ヶ月を1クールとして週3日実施しています。

このころの相談電話

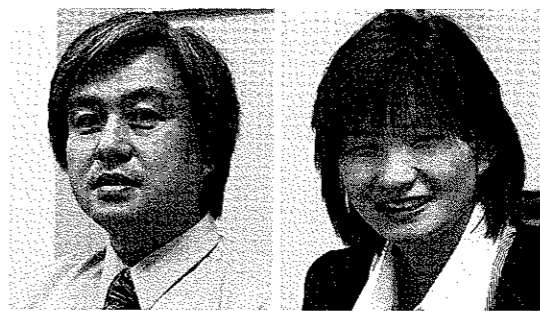
悩みがあって眠れない、気分が落ち込む、死にたい、イライラする... ストレスをだれかに話すことで、気持ちが軽くなることもあります。TEL 0229(23) 0302 ※月～金(祝日・年末年始を除く) 8時30分～17時15分

自殺で大切な人を亡くされた方をサポート

「わが家の集い」 自殺によって家族や身近な人を亡くされた方が、自由に話し合い交流する場です。安心して気持ちを語り過すことで、死別の悲しみから心を回復させるお手伝いをします。

出張グリーンケア(栗原市)

遠くで古川まで通えないという方のために、出張グリーンケアを行います。今年度は栗原市との協働により、栗原市の会場でも実施。栗原市以外にお住まいの方も参加できます。 ※自死遺族支援の会は、こちら以外にも県内に3ヶ所あります。



▲宮城県精神保健福祉センターの粕谷祐子さん(右)と佐竹嘉裕さん(左)

Table with 2 columns: 会の名称, 電話番号. Includes organizations like 仙台わかちあいの集い and 宮城県精神保健福祉センター.

加美町の取り組み

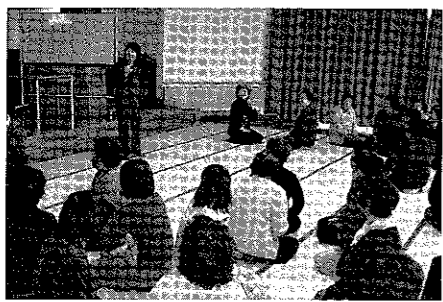
地域住民の力で支え合える町

加美町は、以前「65歳以上の一人暮らし高齢者」の健康調査を行った結果、約3割の方が「死を考えると」の回答がありました。「これは何とかしなくちゃ。うつ病などはだれもがなりうるもの。心の健康や自殺問題への偏見やタブー視を無くし、支え合いや見守りができる町をめざしたい!」保健師さんをはじめ加美町保健福祉課が中心となり、町全体で自殺予防対策に取り組み出したそうです。

具体的には、区長や民生委員児童委員、保健推進員向けの研修会や、行政区単位によるうつ病についての健康教室の開催や、住民の意識調査などを実施。さらには、地域の身近な方が気持ちを受け止めてくれる、傾聴ボランティアの養成・登録も行っています。

傾聴ボランティアの皆さんは、他にも民生委員や一人暮らし高齢者へのボランティア、障害のある方への相談員などをしていく方がほとんど。「こういう場合は、どのよう

に接した方がいいのかなあ」など研修しながら、日々の活動に活かしているそうです。



▲加美町の傾聴ボランティア講座の実践研修

担当者の声

- 青木さんと猪股さんに伺いました。 A 民生委員さんや保健推進員さんなど「自殺して予防できるし、予防しなければならぬ。構わないでいいものではないんだ」と思うようになってきたようです。 B 傾聴ボランティアさんは「自分に自殺予防なんて大それたことできない」とおっしゃいながらも、「何とかしたい!」という思いなのでしょう。 A 皆さん「人と人とのつながり(きずな)を作ることが大切で、そのためには傾聴が必要だ。自殺予防に限らず、それが基本だよ」とおっしゃいます。 B 当事者の方はどうしても周りが見えなくなってしまうかもしれませんが、困った時やちょっとした時に聞いてもらえる人が周りにはいるんだということを知ってもらいたいですね。今後は、心の健康づくりだけではなく、ボランティアの育成にも力を入れていきたいです。

みんなに役割がある

「悩みごととは一人で抱えないで、身近にいる話せる人に話してみることが大切です。周りの人はサインを見逃さずキャッチしてほしい。「あなただから話した」という気持ちで大切に、受け止めてもらいたいですね」と、粕谷さんはこれまでの活動を通して実感します。「身近な人の基本的な支えがベースになれば、専門家も機能しないですからね。だから皆さんがそれぞれの立場で考えてほしいです」と佐竹さんもうなずきました。

自殺に限らず、支え・支えられる関係づくり、ネットワークの構築が求められていると言えるでしょう。

自殺対策シンポジウム

【開催日時】 9月5日(金)13時15分～16時 【開催場所】 仙台市シルバーセンター 【対象者】 一般県民、関係機関職員、自死遺族等関係団体等 【お問い合わせ先】 宮城県精神保健福祉センター TEL 0229(23)1657

- ※1 「自殺死亡率」 人口10万人あたりの自殺者数。 ※2 「宮城県自殺予防対策ネットワーク会議」 宮城の自殺対策を推進するよう、平成17年度から3年間にわたり実施。委員は、医療・産業保健 教育 行政の関係団体等で構成。実態や課題を明らかにし、今後の方策を検討するとともに、関係機関とのネットワークの構築、こころの健康づくりの啓発促進を図った。 ※3 「自殺総合対策大綱」 自殺対策基本法(H18.10.28施行)に基づき、政府が推進すべき自殺対策の指針としてH19.6.8に策定。社会的な取り組みで自殺は防げることを明確に打ち出すとともに、うつ病対策と併せて働き方の見直しや、何度でも再チャレンジできる社会をつくり上げるなど、社会的要因も踏まえて総合的に取り組むことを示している。

宮城県社会福祉協議会取材