

特集

3月は自殺対策強化月間

あなたに寄り添う とらららら



ある日突然、大切な人が命を絶つ。
もしもこんなことが自分の身に起こったら
……。

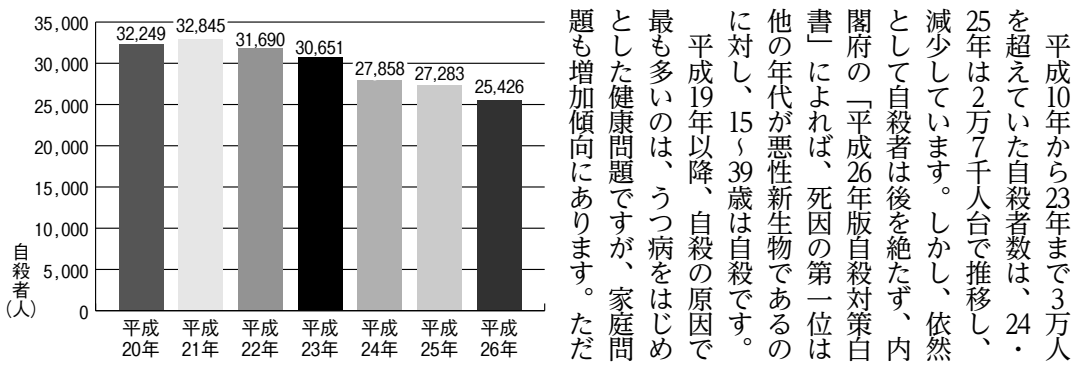
町内でも毎年数人の自殺者が確認されていますが、自殺で失われる命は、その多くが「救うことのできる命」だと言われています。思い悩んでいる人を自殺させないために、私たちができることは何でしょうか。

3月は、年間で最も自殺率が高いことから「自殺対策強化月間」になっています。これは、4月からの新生活や将来への不安、激しい寒暖の差がもたらすストレスなど、こうした心身への影響が少なからず関係しているのかもしれない。

しかし、自殺は周囲の力で防ぐことができます。大切な人の命を守るためにも、自殺予防について一緒に考えてみませんか。

現状を知る

平成26年、全国で2万5,426人の日本人が、自ら命を絶ちました。



平成10年から23年まで3万人を超えていた自殺者数は、24・25年は2万7千人台で推移し、減少しています。しかし、依然として自殺者は後を絶たず、内閣府の「平成26年版自殺対策白書」によれば、死因の第一位は他の年代が悪性新生物であるのに対し、15～39歳は自殺です。平成19年以降、自殺の原因で最も多いのは、うつ病をはじめとした健康問題ですが、家庭問題も増加傾向にあります。ただ

し、いくつかの要因が複合的に絡み合っている場合も多いようです。

命を救う「気付き」

絶望、孤独、焦り、諦め、深い悲しみ……。自殺を考える人の心理状態はさまざまです。「死にたい」

「自殺したら楽になれる」そうした気持ちになるほど、思い悩み心の負担が大きくなっていく。つまり、自殺は多くが追い込まれた末の死です。自殺を予防するための第一歩は、そうした心の状態に、まず「気付く」ことです。

「普段と何か違う気がする」と、その人の心身や生活に見られる小さな変化がサインです。サインに気付き、声を掛ける。そうすることで、孤独から救われる人もいます。それほど「気付き」は大切です。

「あなたが大事」

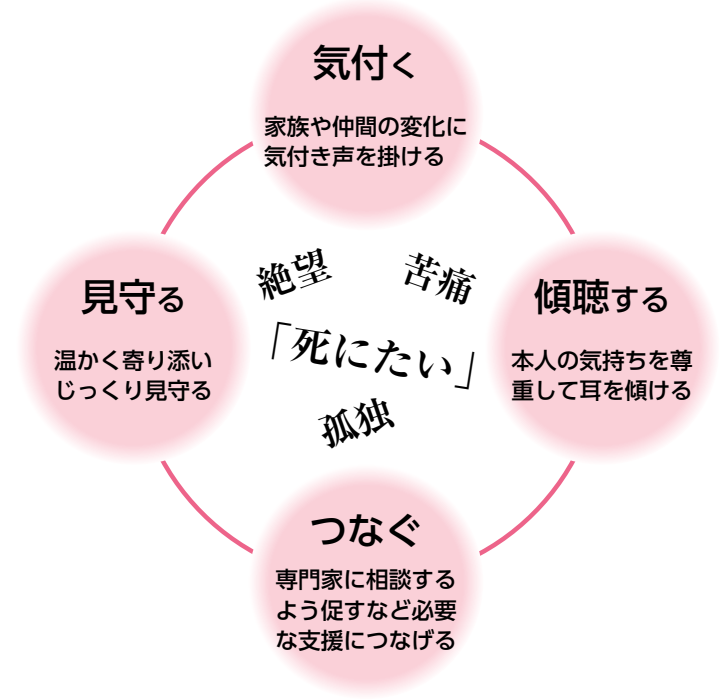
自殺を考えている人と向き合うには、その人の心理を知り、考えや状態、気持ちを受け入れることです。

「話してくれてありがとう」「そんなことがあったんだね」「あなたのことが心配なんだ」「一緒に考えていこう」話を聞き、その人を理解しようとするのが、受け入れることにつながります。

話してくれたことをねぎらうこと、肯定・共感すること（否定しない）、心配していることを態度で示すことを心掛けましょう。

そして「あなたが大事に思っている」という意思表示をすること。これが重要です。じっくり話を聞き、一緒に悩み心に寄り添い、自分だけでは解決できないと思ったときには、専門家や病院につなげながら、長い目でしっかり支えていきましよう。

大切な人に寄り添うための4つのポイント



うつ病ってどんな病気？
うつ病は、さまざまな出来事や体験で感じる強いストレスをきっかけに発症する脳の病気です。不眠や食欲の増減、めまい、やる気が起きない、落ち込む、物事を否定的にとらえる、自分をだめな人間に感じたりするといったことが数週間続く場合は、医療機関や相談窓口にご相談しましょう。

- 自殺のサイン 見逃さないで！**
- うつ病の症状がある
 - 原因不明の身体の不調が続く
 - 酒の量が増える
 - 安全や健康が保てない
 - 仕事の負担が増える、大きな失敗をする、職を失う
 - 職場や家庭に居場所がない
 - 自殺を口にする
 - 自殺未遂に及ぶ
 - 重い病気にかかる
 - 本人にとって価値あるものを失う
 - 自暴自棄な行動が目立つ