

こころの講座 8

いのちとこころを 守るために



静岡市こころの健康センター



1. 自殺は増えている

わが国の自殺者数は、平成10年（1998年）に急増し、それまで年間2万2000人前後だったのが、3万人を超え、現在に至っています。

この間、静岡市においても平成16年に180人を記録し、少ない年でも120人を上回っています。

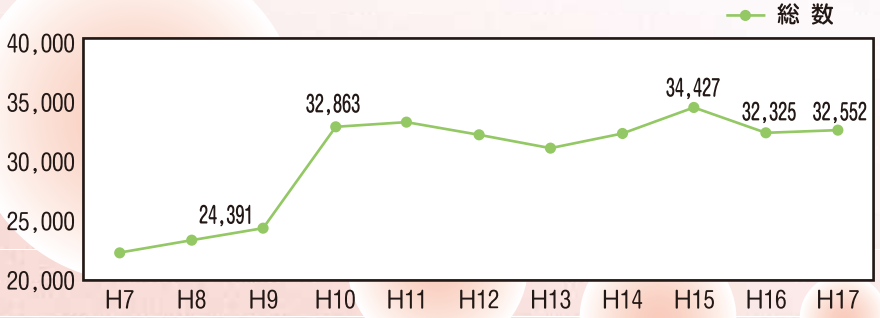
50代男性が最も多く、男性が女性の2.5～3倍です。20代・30代では自殺が死因の第1位を占めています。動機別にみると健康問題が半数近くを占め、次いで経済・生活問題となっています。

諸外国と比較すると、日本の自殺率は先進国の中ではロシアに次いで高く、イギリスの3倍以上、アメリカの2倍以上です。

一方、自殺未遂者は既遂者の10倍以上と推測されています。

遺族や周囲の人に与える影響は大きく、こころのケアを必要とする人はかなりの数に達するものとみられます。

日本の自殺者数の推移



(警視庁資料)



2. 自殺は予防できる

自殺の原因は複雑で様々な要因が絡み合っていることが多く、自殺者のこころは最後まで生と死の間を揺れ動いています。

ストレスや社会的要因、性格や死生観などの個人的要因があり、政治、宗教、哲学、社会学などの立場から、さまざまな考え方があります。

医学的・心理学的にみると、自殺は、冷静によく考えた末の結論ではなく、絶望して追いつめられた人の「救いを求める叫び」であり、「避けることのできる死」です。実際、自殺する時の7～8割が抑うつ状態だといわれます。また、自殺者の4分の3に予兆が認められ、自殺は予知が可能であり、予防しなくてはならない社会全体の課題といえます。





3. ストレスとうまくつきあう

現代人の3分の2は、強い不安やストレスを感じています。ストレスは自殺の直接の動機となりますし、うつ病や抑うつ状態の要因となります。

ストレス対策としては、

- (1) 自分のストレス度をチェックする
- (2) 自分の性格（弱点）を知り、余分なストレスを作らない
- (3) 十分な睡眠、休養をとる
- (4) 趣味、レクリエーション等で息抜きをする

などがあげられます。そして、不安な時は、早目に気軽に相談することが大切です。



4. うつ病は治る

自殺はうつ病ときわめて密接な関係があります。うつ病は治る病気ですが、抑うつ状態になると悲観的になり、程度の差はありますが、誰もが自殺を考えます。しかし、病気に気付かなかつたり、治らないとあきらめたりして、精神科を受診する人は半数に満たないといわれています。また、不眠、疲れやすい、食欲低下、便秘、頭痛などの身体症状があるため、精神科以外の科にかかりうつ病の治療が行われない場合もあります。

うつ病の予防には、ストレス対策と同時に、無理をしないこと、頑張り過ぎないことが大切です。周囲の人に気付かれないことも多いので、日頃から十分コミュニケーションをとり、変化を見逃さず、早期発見に心掛けましょう。そして、早期治療につなげ、負担をできるだけ軽くしてあげることが大切です。例えば、仕事を休ませるなどの配慮により、うつ病を治療し、自殺を防ぐことができます。



5. こころのサインに気づく

多くの場合、自殺には予兆がみられます。この予兆を見逃さず、適切に対応することが重要です。

予兆には、「この世から消えてしまいたい」といったほめかしや、自殺手段を準備する、遺書を書いたり身辺整理をする、などがあります。

このようなサインがみられた時には、直ちに専門機関、できれば精神科医療機関を受診させる必要があります。また、周囲の人の手に余る緊急の場合は、警察か保健所に連絡して下さい。





6. まず誰かに話そう

自殺する人の多くは、孤独を感じ、悩みを相談しません。

まず、周囲の人がそのことを理解し、相談にのってあげることが大切です。

さまざまな問題を抱えている場合には、それぞれの問題に合った相談機関を紹介し、一つずつ問題を解決していく必要があります。

自殺防止のための相談では「ビフレンディング (befriending)」が有効だといわれています。これは素人であっても真の友人として向き合い、共感し、誠実に対応することを意味します。

専門家は自殺の危険度を判断し、病気の診断をします。それぞれの状況に応じて関係者と連携しながら、カウンセリングや治療を行います。

このように、自殺の危険のある人に対し、さまざまな人がかわり、連携して自殺防止に努めていきます。



7. 残された人へ

自殺未遂者の約3割が数年以内に再び自殺を考え、約1割が死に至るといわれています。また未遂直後は精神的に不安定なことが多いので、直ちに精神科の受診が必要であり、その後も必要に応じてこころのケアを続けなければなりません。

自殺者遺族も強いショックを受け、深い悲しみや無力感、罪悪感などで精神的に不安定となり、時に後追い自殺を図ることもあります。

さらに、自殺やうつ病などのこころの病に対する社会の偏見のなかで、孤立し必死に耐えている遺族もいます。自殺やうつ病が社会的問題として正しく理解され、遺族が安心してこころのケアが受けられるとともに、二度と同じ悲劇を繰り返さないよう、自殺のない社会を目指しましょう。



うつ病に関する電話相談

てるてる・ハート
TEL TEL

電話番号 ☎054-285-0316

番号はお間違えのないようにお願いします。

相談時間 月・水・金曜日 午後 1時～4時

※年末年始・祝日は除きます。



お問合せ先

静岡市こころの健康センター

〒422-8006 静岡市駿河区曲金三丁目1-30

TEL 054-285-0434

静岡市ホームページ

<http://www.city.shizuoka.jp/>