



ご家庭で活用ください

あなたのこころ元気ですか？ ～気づき つながる うつのみや～



イラスト：細川貂々（「ツレがうつになりまして。」著書）

大切ないのちを守るために…
私たちができること



平成23年12月
宇都宮市・宇都宮市自殺対策ネットワーク会議

はじめに

本市では、毎年約100人の方が、自ら尊いのちを絶っている状況であり、これは非常に憂慮すべき事態であります。

自殺は、本人や家族だけの問題ではなく、社会全体で取り組むべき深刻な問題であり、本市においても、自殺予防に関する正しい情報を市民の皆さまにお伝えしたり、ご相談に応じるなど「自殺予防・こころの健康づくり対策」に取り組んでまいりました。



宇都宮市長 佐藤 栄一

今回、ひとりでも多くの大切ないのちを守るために、自殺対策ネットワーク会議の委員の方々の協力を得て、ガイドブックを作成し、市民の皆さまにお届けいたします。

自殺は、早い時期に必要な支援をすることで防ぐことができます。

ぜひ、このガイドブックをお手元に置いていただき、必要なときにお役立ていただきたいと思います。

いのちを守るのは、家族・地域の「つながり」です

大切な人のいのちを自殺から守るための4つのヒント「気づき」「傾聴」「つながり」「見守り」を中心に、こころの病気や対応方法についてまとめています。

ぜひ、ガイドブックを参考に、あなたにできることから始めてください。

自殺に関する意識調査において、「自殺したいと思ったことがある」と答えた人のうち、それについて誰にも相談したことがない人が、約6割をしめているそうです。

日頃から、支え合いの気持ちで互いの様子に目を配り、ちょっと気になることがあったら、一声かけるなど、家族や地域のつながりを大切にしましょう。

気づき こころの不調を示すサインなど「自殺のサイン」に気づく

傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう

つながり 早めに専門の医療機関や相談機関に相談するように促しましょう

見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう



もくじ

1 自殺の現状	1
(1) 国・県・市の自殺者数の推移	1
(2) 宇都宮市の性・年代別自殺者数の特徴(平成21年)	1
2 「自殺」とは	2
(1) 自殺の原因・動機「自殺は追い込まれた末の死」	2
(2) 「自殺」は防ぐことができる	2
(3) 自殺を考えている人は悩みを抱えながらもサインを発している	2
3 ひとりで悩んでいませんか？	3
～考え方を改めてこころを強くしよう！3つのポイント～	3
4 こころの病気の理解について	4
(1) うつ病について	4
①うつ病の症状	4
②自己チェックリスト	4
③主な治療法	4
(2) 飲酒によるこころへの影響	5
①アルコールの負の影響	5
②アルコール依存症とは	5
③自己チェックリスト	5
5 気づき	6
～気づいて欲しいこころのサイン(自殺予防の十箇条)～	6
6 傾聴	6
7 つながり	7
8 見守り	7
9 もし、「死にたい」と打ち明けられたら	8
(1) 対応のポイント	8
(2) 自殺に関する様々な誤解	8
10 大切な人を自殺により亡くされた方へ	9
11 相談窓口	10

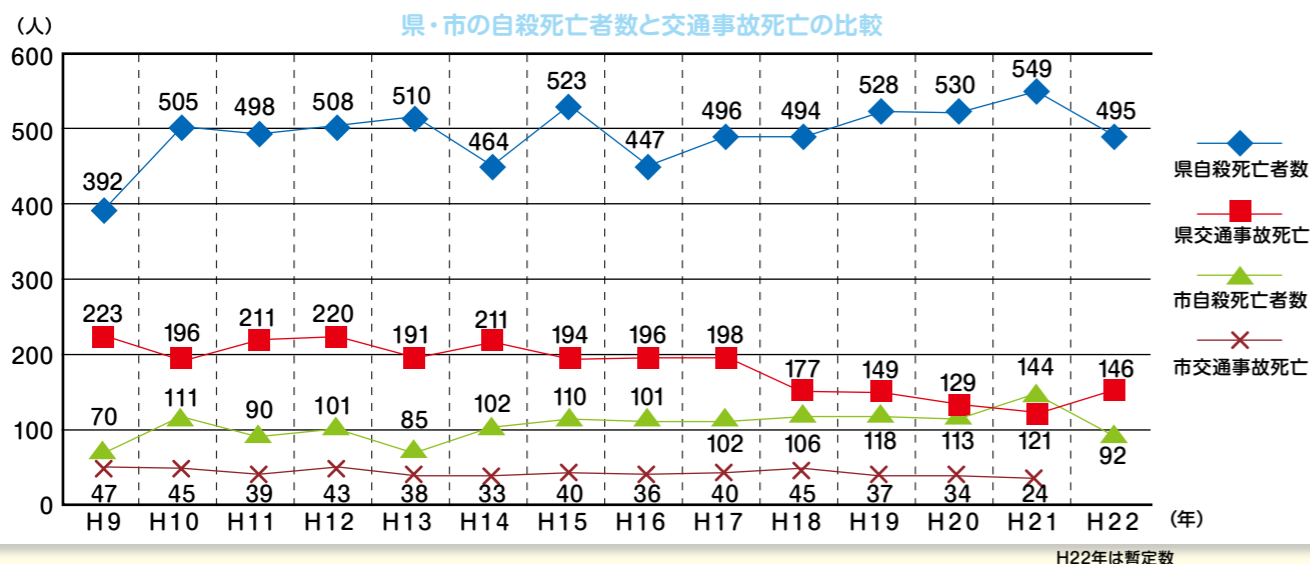
1 自殺の現状

(1) 国・県・市の自殺者数の推移

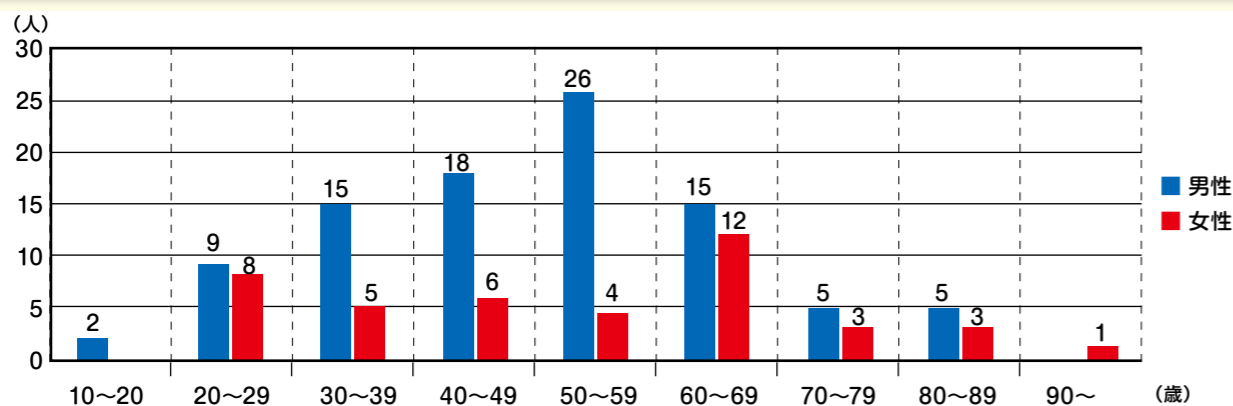
日本の年間の自殺者数は、警察庁の自殺統計資料によると、平成10年以降、13年連続して3万人を超える状態が続いています。これは、平均すると毎日80人以上の人が自らのちを絶っていることになり、交通事故による死亡(年間約5千人)の約6倍となっています。

さらに、自殺未遂者数は、自殺者の10~20倍と推定されており、深刻な状況です。

また、栃木県では毎年500人前後、本市においては100人前後の方が自殺で亡くなられています。



(2) 宇都宮市の性・年代別自殺者数の特徴 (平成21年)



本市の性・年代別の自殺者数の特徴としては、男女とも中高年に山が形成されており、全国と同様の状況ですが、特に50歳代男性の自殺死亡が多くなっています。

また、平成19年度に行った、「宇都宮市こころの健康づくり意識調査」においても、40歳代男性で、こころの健康に不安を感じている人の割合が高いことが分かっています。

中高年は、家庭、職場の両方で重要な位置を占める一方、親との死別や退職などの大きな喪失体験を迎え、心理的にも、社会的にも負担を抱えることが多い世代と言われています。

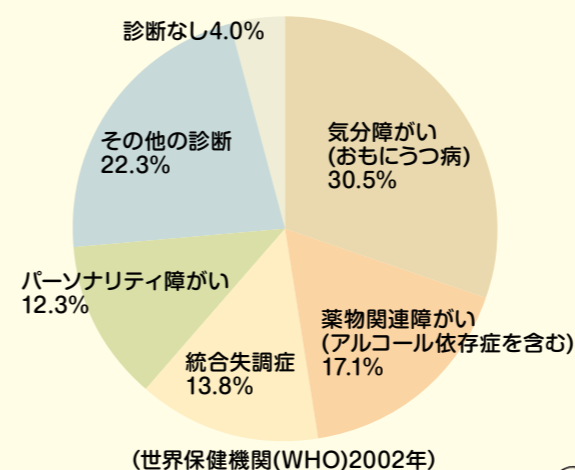
2 「自殺」とは

(1) 自殺の原因・動機 「自殺は追い込まれた末の死」

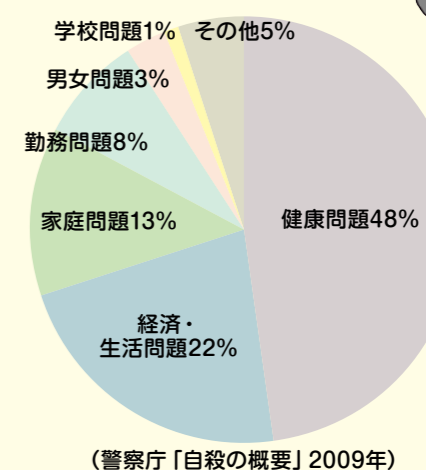
自殺は、個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、実際には、病気の悩みなどの健康問題や、倒産、失業、多重債務、長時間労働などの経済・生活問題が複雑に関係して、心理的に「追い込まれた末の死」と言われています。

また、自殺者の多くは、自殺の直前にうつ病などのこころの病気にかかり、正常な判断を行うことができない状態になっています。

● 自殺と心の病気の関係



● 自殺の原因・動機



(2) 「自殺」は防ぐことができる

世界保健機関 (WHO) では、「自殺はその多くが防ぐことのできる社会的な問題である」としています。

人々を自殺に追い込んでいる様々な要因に対し、制度・慣行そのものの見直しや相談・支援体制の整備、こころの健康づくり対策という社会的取り組みにより、自殺を防ぐことが可能です。

また、健康問題、家庭問題などの個人の問題と思われる要因からの自殺についても、専門の医療機関や相談機関にて適切な支援を受けることで、防ぐことが可能です。

(3) 自殺を考えている人は悩みを抱えながらもサインを発している

精神科医療に対する偏見や抵抗感から、自殺を凶った人が、事前に専門の医療機関などを受診していた例は少ないことが分かっています。

しかし、死にたいと考えている人も、心の中では「生きたい」という気持ちと「死にたい」という気持ちの間で揺れ動いており、不眠、原因不明の体調不良など自殺の危険を示すサインを発しています。

身近な人がそれらのサイン (6ページ参照) を見逃さずに、受け止め対応することで自殺予防につなげることが重要です。



3 ひとりで悩んでいませんか？

悩みにより、不安な気持ちが強まっているときには、つらい気持ちにばかり目が向きがちで、本当の問題を見失っていることがよくあります。

抑うつ状態や不安を軽くし、回復させるために、ものの見方や受け取り方を変えることで解決の糸口が見えてくる場合があります。



～考え方を改めてこころを強くしよう！3つのポイント～

認知(ものの見方・考え方)

ものの見方や考え方を意識的により前向きで柔軟なものへ変えることで、こころを軽くすることができます。

コントロール感覚

自分が自分の時間や仕事を主体的にコントロールしているという感覚は、こころを上向きにしてくれます。

コミュニケーション

辛いときや困ったときは、人付き合いから活路が開けることも少なくありません。ふだんからコミュニケーションを大切にしましょう。

4 こころの病気の理解について

自殺の原因の第1位である「健康問題」の中でも、「こころの健康問題」が大きな割合をしめており、自殺者の大多数(9割以上)が自殺の前に何らかのこころの病気にかかっていたことが明らかになっています。中でも、「うつ病」や「大量飲酒」は、自殺に結びつきやすいとされています。

(1) うつ病について

うつ病とは、「気の持ちよう」「弱さ」からではなく、様々なストレスにより脳のエネルギーが不足して、脳の伝達物質が減少するために起こると考えられています。

国民の約15人に1人がうつ病を経験していると言われていたますが、そのうちの75%が専門医の治療を受けていないことが分かっています。

① うつ病の症状

自分で感じる症状

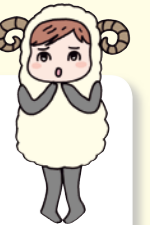
憂うつ、気分が重い、気分が沈む、悲しい、イライラする、元気がない、集中力がない、好きなこともやりたくない、細かいことが気になる、大事なことを先送りにする、物事を悪いほうへ考える、決断が下せない、悪いことをしたように感じて自分を責める、死にたくなる、眠れない

周りから見てわかる症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える

身体に出る症状

食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸、胃の不快感



② 自己チェックリスト

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は、楽にできていたことが、いまではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたように感じる

これらのうち、2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日続き、生活に支障が出ている場合には、うつ病の可能性を考えてみてください。

③ 主な治療法

《休養》

こころとからだをゆっくり休めて、疲れを癒すことが一番の治療です。回復するまでに、ある程度の時間がかかります。ゆったりとリラックスできるものを見つけ、治療に専念できる環境を作りましょう。

《薬物療法》

抗うつ薬により適切な治療を早期に行えば、一般的に、6カ月から1年ほどで回復してきます。医師の指示に従い、勝手に服薬をやめてはいけません。

《心理療法》

主に医師と患者のコミュニケーションによって、こころの問題が徐々に軽減する方法で、カウンセリングや認知行動療法があります。

(2) 飲酒によるこころへの影響

お酒と上手に付き合うには…

適量さえ守れば、お酒は害になるとは限らず、むしろ様々な効用があります。

「百害あって一利なし」になるか、「百薬の長」になるかは飲み方しだいです。

最近、「眠れないから…」「イライラするから…」など、知らず知らずのうちに、お酒の量が増えている?なんてことはないでしょうか?

一日、日本酒換算で2合半以上(1週間で18合)の飲酒は、アルコール乱用・依存の診断に関係なく、自殺のリスクを高めると言われており、適正な飲酒を心がけることが大切です。

また、うつ状態での飲酒は、自殺のリスクをさらに高めます。アルコールの酔いは自殺を引き寄せてしまうことがあるのです。

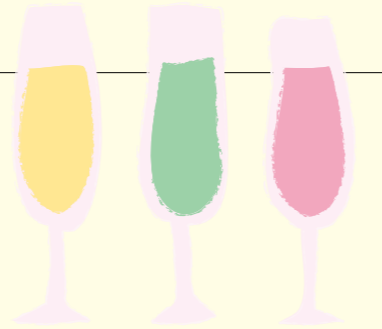
①アルコールの負の影響

不眠症を悪化させる

思考の幅を狭め、自暴自棄な結論を導き出しやすくさせる

うつ病を悪化させる

抗うつ剤の効果を弱め、予期しない副作用を引き起こす



②アルコール依存症とは

大量の酒を長期間飲んでいると、アルコールへの精神的・身体的依存が形成されます。手近なところに酒がないと不安になる、酒が切れると不快な症状が現れるなど、「アルコールなしではいられない」状態です。一度、アルコール依存症になれば、適量の酒と上手に付き合うことは不可能で、そこから抜け出すには完全に酒を断たなければなりません。また、専門の医療機関での治療や相談、家族の理解や協力が必要です。

③自己チェックリスト(CAGE(ケージ)法) ◆過去に次の経験がありましたか?

- 飲酒量を減らさなければならなかったことがある
- 他人があなたの飲酒を非難するので、気にさわったことがある
- 自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたことがある
- 神経を落ち着かせたり二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことがある

もしも、2項目以上あてはまるのであれば、たとえきちんと仕事ができたととしても、アルコールの飲み方に問題があります。専門医への相談をお勧めします。

5 気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかけましょう

自殺を考えている人は、「死ぬしかない」と視野が狭まっていたり、「孤立している」と感じています。声をかけることで、「あなたは決してひとりではないのだ」ということを理解してもらいます。

～気づいて欲しい ところのサイン(自殺予防の十箇条)～

1. うつ病の症状に気をつけよう 4ページ参照
(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断ができない、不眠が続く)
2. 原因不明の身体の不調が続く
3. 酒量が増す
4. 安全や健康が保てない
5. 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
6. 職場や家庭でサポートが得られない
7. 本人にとって価値があるもの(職、地位、家族、財産)を失う
8. 重症の身体の病気にかかる
9. 自殺を口にする
10. 自殺未遂におよぶ

★まずは、「声かけ」をしてみよう!

「どうしたの?
何かあった?
良かったら話して…」



「うん…
実は～」

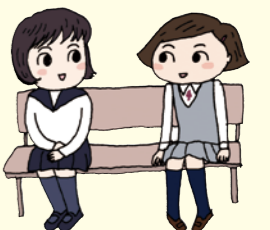
6 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう

話をじっくり聞き、その気持ちを肯定的に理解すると、その人は満足感を得ることができて、本来の自分を取り戻すことができるのです。この「傾聴」は、大切な人を支えるうえで常に心がけたいことです。

【受容】本人の気持ちや言葉を尊重し、否定せずそのまま受け止めること
善悪の評価や助言は必要ありません

【共感】相手の立場や気持ちを共に感じること
うなずくだけでもいいでしょう



7 つなぎ

早めに専門の医療機関や相談機関に相談するように促しましょう

抱え込んでいる問題や悩みを解決する方法を知らずに、死を選んでしまうことほど残念なことはありません。死を考えるほど追いつめられている人は、様々な問題をひとりで抱えて深刻に悩んでいます。それぞれの専門の医療機関や相談機関がありますので、解決に向けた適切な窓口につながるようにサポートしましょう。また、家族や身近な人だけで、相談を試みるのもひとつの方法です。

「死にたい気持ちが頭から離れない…」

「借金の問題で困っている…」

「介護が大変だ…」

「仕事のことで悩んでいる…」

解決に向けた窓口が必ずあります！
▶ 10～12ページ参照

8 見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう

つらい気持ちを抱え、深い孤独感をつのらせている人にとって「いつも温かく見守られているんだ」という安心感は何よりも必要です。

話を聞いた⇒専門の相談機関を紹介した⇒万事解決、ということはありません。一見元気になったように見えても、悩みは繰り返すものです。本人が完全に乗り越えるまで、長期間見守る必要があります。そのために、社会全体で互いに支えあいましょう。



9 もし、「死にたい」と打ち明けられたら

「死にたい」と打ち明けてきた人は、「この人なら絶望的な気持ちを受け止めてくれる」という思いから話してきたと考え、まずは、相手の気持ちを真剣に受けとめることが大切です。

(1) 対応のポイント

(1) 対応のポイント

- ① 真剣に話を聴く
- ② 言葉の真意を聴く
- ③ できる限りの傾聴をする
- ④ 話をそらさない
- ⑤ 批判したり、しかったりしない
- ⑥ 本人の家族や、上司、友人などにも協力を求める
- ⑦ 専門医への受診、専門機関への相談を勧める
- ⑧ 一人にしない(身の安全を確保する)

(2) 自殺に関する様々な誤解

自殺するという人は本当は自殺しない?

自殺した人の8割から9割は実際に行動に及ぶ前に何らかのサインを他人に送ったり、自殺するという意思をはっきりと言葉に出して誰かに伝えています。

自殺について話すことは危険?

自殺を話題にしても、自殺への思いを助長することにはなりません。むしろ自殺について話すことで、絶望感に圧倒された気持ちに対して、ある程度距離を置いて冷静に状況を見ることができるようになります。



自殺しようとする人は死ぬ覚悟が確固としている?

自殺の前にまったく平静な人などほとんどいません。むしろ「生」と「死」の間で心が激しく動揺しています。死んでしまいたいという気持ちばかりでなく、生きていたいという気持ちも同時に強いのです。



これらは、自殺について一般に広く信じられている誤解のほんの一例です。

「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」の4つのヒントから、こころのSOSを早期に発見し対応することで、自殺は防ぐことができます。

ひとりでも多くの尊いいのちが守れるように、自殺予防に対する理解を深めましょう。

気づき

傾聴

つなぎ

見守り

10 大切な人を自殺により亡くされた方へ

強い絆で結ばれていた人が自殺してしまう体験をすると、単に哀しみに打ちひしがられるだけでなく、日常生活にさえ支障をきたすほどの複雑な感情に圧倒され、心のバランスを崩しやすい状態になります。

自殺のことを誰にも打ち明けることができず孤立感を抱えがちで、死の理由について聞かれたり、知られたりすることが怖いと感じ、外出もままならないこともあります。

遺族が抱きやすい感情

- なぜ自殺したのか？（無念）
- なぜ気づいてあげられなかったのか？（自責）
- 自分が気づいてさえいれば（後悔）
- なぜ、遺される人のことを考えてくれなかったのか…（怒り）
- 何も感じられない（感情の麻痺）



身体の反応・変化

- 食欲がなくなる・食べ過ぎる（食欲の変化）
- 疲れやすい・体重が減少する（体力の低下）
- 眠れなくなる・寝つきが悪くなる・恐ろしい夢を見る（睡眠の変化）
- 自分も自殺するのではないかと不安でたまらなくなる
- ひとりであるのがこわい（不安・緊張）

気持ちをありのままに語れる人や場所が必要です…

同じような悩みや境遇の人の集まりに参加してみましょう
強い不安や気分が落ち込むことが続いていたり、うつ病が疑われるときは、専門の医療機関を受診しましょう

わかちあいの会 こもれび

大切な人を自死により亡くされた方が その思いをわかちあえる場所です。
安心して話ください 何も話さずにその場にいるだけでも…

日時：毎月第1金曜日／第1土曜日 14:00～16:00

会場：とちぎ福祉プラザ内 参加費：要

「お問い合わせ先」 社会福祉法人 栃木いのちの電話事務局
TEL 028-622-7970
Eメール tid1999@maple.ocn.ne.jp

11 相談窓口

〇こころの悩み

市：宇都宮市の相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
様々なこころの悩みと自殺問題	栃木いのちの電話	643-7830	365日 24時間
自死遺族支援に関する問い合わせ	栃木いのちの電話事務局	622-7970	月～金 9:00～17:00
こころの健康相談	市保健所保健予防課	626-1114	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00
こころのダイヤル	栃木県精神保健福祉センター	673-8341	月～金 9:00～17:00 (第2・第4水曜日の 9:30～11:30は、 精神科医が相談担当)

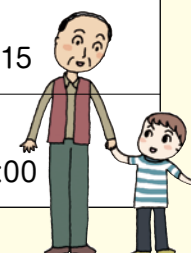


〇消費生活

消費生活相談・多重債務相談	市消費生活センター	616-1547	毎日(年末年始を除く) 電話相談9:00～17:30 来所相談10:00～17:30 (土・日祝日は16:30まで)
---------------	-----------	----------	---

〇高齢者

高齢者に関する相談	市高齢福祉課 相談支援グループ	632-2356	月～金 8:30～17:15
介護保険にかかわる申請やサービスなど	市介護保険相談窓口	632-8989	月～金 8:30～19:00



〇難病

難病に関する医療・生活福祉相談	とちぎ難病相談支援センター	623-6113	月～金 10:00～12:00 13:00～16:00
-----------------	---------------	----------	-----------------------------------

〇女性

離婚問題や家族関係 女性の生き方についての相談	市女性相談所	636-5731	火～土 9:00～17:00 (第4土曜日は正午まで)
配偶者などからの暴力(DV)の相談	配偶者暴力相談支援センター	635-7751	火～土 9:00～17:00 (第4土曜日は正午まで)



〇保健・福祉

生活福祉相談(心配ごと相談)	宇都宮市社会福祉協議会	636-1215	月～金 9:00～15:00
----------------	-------------	----------	-------------------



○こども・青少年

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
妊産婦やお子さんの健康、 妊娠や子育ての心配ごとの相談	市 子ども総合相談	632-2525	祝日・年末年始を除く 毎日 月～金8:30～19:00 土・日 8:30～17:15
児童に対する虐待、 学校・家庭生活の相談	市 家庭児童相談室	632-2390	月～金 8:30～17:15
不登校・学校生活への 不応、就学などの相談	市 教育センター 教育相談室	639-4380	月～金 9:00～17:00

○障がい者

福祉制度やサービス	市 障がい者総合相談	632-2869	月～金 9:00～16:00
-----------	------------	----------	-------------------

○ひとり親

ひとり親家庭の相談	市 子ども家庭課 (母子自立支援員)	632-2389	月～金 8:30～17:15
-----------	-----------------------	----------	-------------------

○一般健康・精神保健

こころと体に関する 一般健康相談 	市 保健と福祉の総合相談	632-2941	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00
	市 富屋地区市民センター	665-3698	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00
	市 平石地区市民センター	661-2369	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00
	市 姿川地区市民センター	645-4535	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00
	市 上河内保健センター	674-8787	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00
	市 河内保健センター	673-6337	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00
	市 宇都宮市保健センター	627-6666	水曜日・祝日等の休館日を除く毎日 9:00～12:00 13:00～16:00

○生活困窮

生活保護についての相談	市 生活福祉第1課・第2課	632-2105 632-2468	月～金 8:30～17:15
-------------	---------------	----------------------	-------------------

○職場における健康づくり

仕事に関する上での賃金・ 労働時間・解雇等の心配事	市 商工振興課	632-2446	第2火、第4または 第5木曜日 13:30～16:30
------------------------------	---------	----------	-----------------------------------

○薬物

麻薬・覚せい剤等 薬物乱用に関する相談	市 保健所総務課	626-1104	月～金 8:30～17:15
------------------------	----------	----------	-------------------

○犯罪・暴力・迷惑行為などの生活安全の困りごと

犯罪等による被害の 未然防止等に関する 相談	宇都宮中央警察署	623-0110	
	宇都宮東警察署	662-0110	
	宇都宮南警察署	653-0110	
犯罪被害者に関する相談	被害者支援センター とちぎ	643-3940	月～金 10:00～16:00

○交通事故

交通事故の賠償・責任問題、 示談の進め方	栃木県広報課県民プラザ	623-2188	月～金 9:00～11:30 13:00～15:30
-------------------------	-------------	----------	----------------------------------

○人権問題

いじめ、虐待などにつ いて人権擁護委員が 相談を受けます。	市 行政経営課	632-2047	原則第2水曜日 10:00～12:00 13:00～15:00 (会場：市民プラザ5階)
家庭内のもめごと、高齢者・障がい のある人・外国人への差別、同和 差別、近隣間のもめごとなど人権 救済のための相談	宇都宮地方法務局 人権擁護課	0570-003-110	月～金 8:30～17:15
いじめ・体罰・虐待など子どもに 関わる人権救済のための相談		0120-007-110	月～金 8:30～17:15
セクハラ、配偶者からの暴力 など女性に関わる人権救済の 相談のための相談		0570-070-810	月～金 8:30～17:15

○法律

各種法律問題全般	栃木県弁護士会	643-2272	月～金 13:30～17:00
----------	---------	----------	--------------------



宇都宮自殺対策ネットワーク会議 委員一覧

宇都宮市医師会精神科医会	宇都宮地域産業保健センター
栃木県弁護士会	宇都宮商工会議所
栃木県精神保健福祉センター	栃木いのちの電話
宇都宮中央警察署	宇都宮市民生委員・児童委員協議会
宇都宮東警察署	宇都宮市社会福祉協議会
宇都宮南警察署	宇都宮市教育委員会
済生会宇都宮病院	宇都宮市消防本部
宇都宮労働基準監督署	宇都宮市中央消防署
宇都宮市保健所	

編集・発行

宇都宮市保健所 保健予防課

〒321-0974 宇都宮市竹林町972 TEL 028-626-1114

参考文献

平成23年版 自殺対策白書 内閣府	平成23年 7月
自殺対策パンフレット 栃木県・栃木県自殺対策連絡協議会	平成20年 3月
うつ対策推進方策マニュアル 厚生労働省	平成16年 1月
職場における自殺の予防と対応 厚生労働省	平成13年12月

イラスト

細川貂々（「ツレがうつになりました。」著者）



自分で自分の「こころ」を追いつめないために…
ひとりで悩まず、まず相談！

宇都宮市保健所 保健予防課 保健対策グループ
電話 028-626-1114