

若者の死を防ぐ ～私たちにできること～

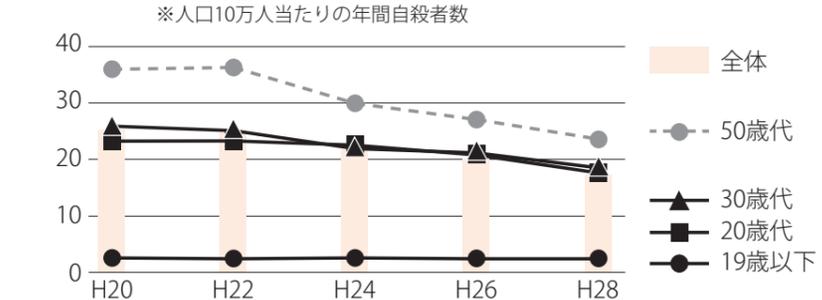
健康増進課(さわやか保健センター 3階、☎561-6683、FAX561-2491)

昨年の年間自殺者は、全国で21,897人。草津市では12人が自ら命を絶しました。
市では、平成26年に策定した「草津市自殺対策行動計画」に基づき、「かけがえのないのちを大切に社会の実現」を基本目標として、自殺の実態把握と情報共有、心の健康づくりや自殺予防の啓発・研修、関係機関と連携した相談体制の整備に取り組んでいます。

若者の自殺が減っていない

自殺死亡率の推移を見ると、一番多い50歳代の減少率と比べ、19歳以下は横ばいです(グラフ1)。20歳代の死亡者の約半分が自殺で亡くなっているこの状況は、他国と比べても深刻です。
また、若い世代の死因の1位が「自殺」(表1)なのは、先進国では日本だけです。

【グラフ1】自殺死亡率(※)の推移



資料：警察庁「自殺統計」、総務省「国勢調査」および「人口推計」より厚生労働省自殺対策推進室作成

【表1】年代別の死因と構成割合

年代	第1位		第2位		第3位	
	死因	構成割合(%)	死因	構成割合(%)	死因	構成割合(%)
10～14歳	悪性新生物	22.8	自殺	18.9	不慮の事故	15.7
15～19歳	自殺	36.6	不慮の事故	23.6	悪性新生物	12.0
20～24歳	自殺	50.1	不慮の事故	17.4	悪性新生物	8.4
25～29歳	自殺	47.2	悪性新生物	12.3	不慮の事故	11.5
30～35歳	自殺	39.4	悪性新生物	18.4	不慮の事故	10.0
35～39歳	自殺	29.1	悪性新生物	23.8	心疾患	9.5
40～44歳	悪性新生物	29.2	自殺	20.3	心疾患	11.7
45～49歳	悪性新生物	33.4	自殺	14.5	心疾患	12.9

構成割合…それぞれの年齢階級別死亡数を100とした場合の割合
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(H27)

自分を傷つける
というサイン

ストレスから自分を傷つける「自傷行為」は、10～20代を中心とした若い世代にみられます。この行為は、無意識のうちに、体を傷つけることで処理できない「心の痛み」を「体の痛み」へと変えようとするものです。
自傷行為は、繰り返し結果的に自殺につながることもあり、心がSOSを出している証拠です。心の病気が重なっていることもあります。身近な人がゆくり話を聞いたり、心の専門家に相談したりしましょう。

自傷行為の例

リストカット、たばこの火を押し当てる、自分の髪の毛を抜く、過剰に爪を噛む、過剰にピアスやタトゥーをする

自傷行為をする人を支えるには

- 行為を責めたり、問い詰めたりしない。支えになることを伝える
- 「自分を傷つけないほうがいいだね」など、苦しい気持ちに寄り添う。気持ちを紙に書いてもらうことも有効
- 一人で支えようとせず、周囲の人や相談窓口相談する

事例 こうして乗り越えられた

「大学になじめず、いつのまにか五月病」
Aさん(19歳)の場合

目標の大学に合格！ところが、実際に通い始めると、周囲との生活環境の違いや理解できない講義に悩む日々。ある日、朝起きると目まいがし、勉強に興味がなくなり大学に行かなくなりました。

立ち直るきっかけは、先輩の勧めで、しびしが大学でカウンセリングを受けたこと。カウンセラーの先生に、環境が変わったストレスで疲れて無気力になる「五月病」と診断されました。完璧主義の僕は、何事も100点じゃないと意味がないと思いついていました。しかし、この性格が、今まで頑張ってきた原動力になっていると先生に言われて、自分に対する見方が変わりました。

今は、この大学に入ってよかったと思っています。友だちへの見方も変わり、友だちも増えました。ただ考えるだけじゃなく、とりあえずでもいいから行動することが大切なんだと思います。

(厚生労働省HP「心もメンテしよう」若者を支えるメンタルヘルスサイト)より抜粋・編集)

「自殺未遂からの復帰」
Bさん(35歳)の場合

就職して7年が経ち、責任ある立場となりましたが、急に朝起きられなくなり、遅刻や欠勤、仕事でのミスが目立つようになりました。「無能な人間だ」と自責する毎日。妻からも責められ、何のため生きていくのかわからず、家を飛び出して公園で首つりを決意しました。しかし、未遂に終わり、親の勧めで精神科に通うことになりました。

会社には診断書を出し、休職。その後、実家に戻り、妻とは離婚しました。負担は減ったような気がしましたが、喪失感が大きく、今でも思いつくと辛いです。精神科に通院し始めて4年が経ち、医師と相談の上、薬を飲まなくてもよくなりました。仕事では異動があり、落ち着いています。昨年再婚し、子どもも生まれます。妻は自殺未遂のことも知っています。全てを知っていても側にいてくれる人と巡り合えて、本当に幸せです。

(厚生労働省HP「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト)より抜粋・編集)

ひとりで悩んでいませんか
誰かに相談してみよう

悩みがある人も、悩み相談を受けた人も、ご相談ください。市では、各種相談窓口を掲載したリーフレットを作成しています。ぜひ、活用してください。

相談窓口	連絡先	開設時間
市健康増進課	☎561-6683 FAX561-2491	平日 8:30～17:15★
県草津保健所	☎561-3534	
県自殺予防電話相談	☎566-4326	9:00～21:00★
県こころの電話	☎567-5560	平日 10:00～12:00、 13:00～21:00★
滋賀いのちの電話	☎553-7387	金～日曜日 10:00～22:00
いのちの電話	☎0120-783-556	毎月10日 8:00～翌日8:00
よりそいホットライン	☎0120-279-338	24時間

★年末年始除く

ゲートキーパー講座(人権セミナー共催)
「知ることから始めてみませんか
～こころと体の不調のサイン～」
☎ 9月9日(土) 13:30～15:15
所 人権センター

凧の会おうみ(滋賀県自死遺族の会)分ち合いの集い
☎ 県立精神保健福祉センター(☎567-5070、FAX 566-5370、HP http://heartland.geocities.jp/naginokai/)
大切な人を自死で亡くした遺族が、亡くなった人のことや、これからの自分を穏やかに考えていけるよう、今の心境や悲しみ、自責の念、怒りなどを語り合います。
☎ 第3土曜日14:00～16:00
所 アクティ近江八幡(近江八幡市)
¥ 300円