

自殺防止キャンペーン

越前町保健師 吉田 直子

第5回丹生郡医師会健康公開講座

PRESENTATION **自殺予防について**

越前町 保健衛生課
吉田 直子

自死遺族手記

- ・平成9年2月12日夫、失踪。16日午後、金津の山中にて遺体発見される。享年40歳。当時社会はバブル崩壊真只中、土木建設業の2代目として、家督として、夫として、父として、ありとあらゆる肩の荷は相当重かったに違いない。
- ・13歳の長女からの職場への電話は「パパがいない。どこを探してもいないらしい。みんな探しているから早く帰ってきて欲しい」という内容だった。
- ・家に着くや否や「奥さん旦那さんはどこにいるか知りませんか」「あの書類がないと検査が受けられなくて」と2~3人の男が近寄ってくる。工事関係書類を全部持って家を出たことは確かだった。この時、大変なことが怒っているということに身震いするほどの恐怖感を感じた。
- ・深夜金津署からの電話が入る。金津署にて夫が亡くなったことを告げられた瞬間、私は自分の身を支えることができず、嗚咽と絶叫とともにわなわたと崩れ落ちてしまった。
- ・子ども達と父親の遺体との対面。通夜、告別式、残務処理など必要に迫られ気丈なくらいに諸事をこなす自分と、心の中に湧き起こる原因追求、責任転嫁、自責の念、そして、子どものこと、経済的なこと、社会からの偏見の目、などこれからの生活への不安と恐怖が渦巻いていた。
- ・体は石の様に重く、何をやる気にもなれず、夜は眠れず、家族の会話は途絶え、笑顔は消え、そんな大人たちの中で子どもたちは精一杯大人の気持ちを和らげようと冗談を言ったり、学校の話をしてくれたり。そのことがまた不慣れで仕方なく・・・

福井県発行 地域での自殺予防対策より抜粋

平成21年の自殺の状況

- 全国の自殺者数 **32,845人**
(交通事故死 4,914人)
- 福井県の自殺者数 **211人**
- 越前町の自殺率 **県内 1位**

国を挙げての自殺対策

生きやすい社会の実現を目指して
平成18年10月

お父さん、眠れる

自殺対策基本法

生きる喜び...

大切な「いのち」

お電話下さい、自殺防止のネットワークへ...

自殺対策の基本認識

自殺は追い込まれた末の死

- ・過度のストレスや悩みによって、心理的に追い込まれた結果
- ・自殺の直前にうつ病やアルコール依存などなどの精神疾患を発症している
(正常な判断を行うことができない状態となっている)

「死にたくて死んだんだから、自分で選んだんだことだから、間違い!!!」

自殺対策の基本認識

自殺は防ぐことができる

- ・悩みやストレスの元となる、経済(多重債務や失業など)や生活問題等に対する相談や支援
- ・専門家への相談や、自殺に至る前のうつ病等の精神疾患に対する適切な治療

により、多くの自殺は防ぐことができる。

自殺防止キャンペーン

越前町保健師 吉田 直子

自殺対策の基本認識

自殺を考えている人は、悩みを抱えこみながらもサインを発している

(家族や職場の同僚など身近な人は、自殺のサインに気づいていることが多い)



うつ症状(気が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる
原因不明の身体の不調が長引く 決断できない、不眠が続く)
酒の量が増す

仕事の負担が増える、大きな失敗をする
職場や家庭でサポートが得られない
本人にとって価値のあるもの(職、地位、家族、財産)を失う

自殺を口にする
自殺未遂におよぶ

あなたも出来る、「命を守る」ための行動

- **気づき**
身近な人の自殺のサインに気づいてください。
- **聴く**
サインに気づいたら、とにかく話をきいてわかってあげてください。
励ましや安易な慰めは逆効果になります。
- **つなぎ**
何とかして受診やカウンセリングにつなげてください。
相談してください。
- **見守り**
あたたかく寄り添いながら、じっくり見守ってください。



お手元のチラシ「あなたのまわりに悩み、苦しんでいる人がいませんか？」をぜひお読みください。

そして、周囲の人にも自殺予防のことを伝えてください・・・

PHYSICIAN

ご清聴ありがとうございました。