

大切にしよう たったひとつの ところといのち

－ 3月は自殺対策強化月間です － 問合せ／健康増進センター ☎(473)3811

人の「いのち」は何ものにも代えがたいものであり、自殺は大きな社会的損失です。自殺は本人にとって、この上ない悲劇であるだけでなく、家族や周りの人に大きな悲しみと生活上の困難をもたらします。自殺を社会からなくしていくためには、まず一人ひとりが自殺に対する理解を深めることが大切です。市でも「いのち」を大切にしている取り組みを行っています。

自殺の実態

自殺は個人の勝手な意思や選択の結果と思われるかもしれませんが、実際には、経済上の問題や家族関係、健康問題、仕事のことなどさまざまな要因が複雑に関係していて、自殺者の多くは、自殺の直前にうつ病などの精神疾患を発症しています。

ここ数年、志木市民の自殺者数は、年間14人前後と横ばいですが、平成27年の自殺死亡率は、人口10万人対で19.1と県平均や全国平均と比較し、高い傾向にあります。

また、自殺が、青年期と壮年期の死因の第1位となっており、誰もがいのちを大切にする社会をつくるためには、若年期からの自殺予防対策が重要といえます(表1)。

	青年期 (15～24歳)	壮年期 (25～44歳)	中年期 (45～64歳)	高齢期 (65歳以上)	総数
第1位	自殺	自殺	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
第2位	敗血症	悪性新生物	心疾患	心疾患	心疾患
第3位	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	脳血管疾患
第4位	脳血管疾患	不慮の事故	自殺	脳血管疾患	肺炎
第5位	ヘルニアなど	脳血管疾患	不慮の事故	老衰	自殺

表1「志木市のライフステージ別死因順位(平成22年～平成26年)人口動態統計より

志木市の取組

市では、自殺予防の取組として、市役所内に自殺予防対策庁内連絡会議を設け、福祉や子育て、消費生活など、関係機関相互の連携や情報交換などを行い、普及啓発や自殺予防対策について検討しています。

また、若年世代への自殺予防の強化を図るため、教職員を対象にゲートキーパー養成講座を開催したほか、市内の小学校で、毎年2校ずつ、不登校やいじめの原因になりやすい、いわゆる中一ギャップを迎える前の小学校高学年の児童や保護者を対象に、「いのちの支え合いを学ぶ授業」を実施していて、今年度は、志木第三小学校5年生と宗岡小学校6年生の児童、保護者を対象に実施しました。

あわせて、普及啓発や相談体制の強化にも力を入れています。

参加した児童、保護者の感想

「友だちや身近にいる人が困っていたら、やさしく話を聞いてあげたい(児童)」、「親自身が子どもとの関わり方について振り返る機会になった(保護者)」



▲いのちの支え合いを学ぶ授業(志木第三小学校の様子)

変化に気づく

家族や仲間の様子がいつもと違うときには、「どうしたの?」「大丈夫?」など、声かけが重要です。



支援先につなげる

自分だけでは解決できないときは、いっしょに相談窓口に行くなど、早めに専門家につなぎましょう。



あなたも今からゲートキーパー

耳を傾ける

本人の気持ちを尊重して、耳を傾けましょう



温かく見守る

専門家につなげた後も、温かく寄り添いながら見守りましょう。



※ゲートキーパーは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切に関わることでできる人で、その役割は、「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」の4つです。

ところや心配ごとに関するおもな相談機関

相談事業名	電話	相談日	実施機関
こころの相談(予約制)	☎(473)3811	月1回	健康増進センター
保健師によるこころの健康相談	☎(473)3811	平日 午前8時30分～午後5時15分	健康増進センター
女性相談(予約制) ※保育あり(要予約)	☎(473)1139	第1・第2金曜日 午前10時～午後2時 第3・第4火曜日 午後0時30分～4時30分	子ども家庭課
精神保健相談	☎(461)0468	平日 午前8時30分～午後5時15分	朝霞保健所