

# ～自殺予防を考える～青森県立精神保健福祉センターの取り組み

## その1

### 青森県の自殺死亡率について



昭和52年から青森県の自殺死亡率は全国平均を上回り、平成3年からはワースト10位に、平成14年からは秋田に次いでワースト2位が続いています。自殺者の数としては、平成15年に576名と最高値を示しましたが、その後、ゆるやかではあるが減少傾向に転じています。

## その2

### 自殺予防活動の目標

～青森県立精神保健福祉センター

渡邊所長から～

まず、地域住民の実態調査を行って、それに基づいた対策を立てています。

その一つをご紹介しますと、ある町村で行った住民の意識調査では40～69歳の住民の12.5%が「自殺を考えたことがある」と答え、そのうち14.8%の方が「悩みを相談したいが相談先がわからない」と答えています。これを全国的に広めて推測しますと、およそ8000人の中高年がこのような状態にあると考えられます。

また別の調査では73%の住民が「こころの相談窓口」が必要と答えています。このことから、県民の皆さんに悩みがあった時に、いつでも相談できる場をひとつでも多く作ることが、自殺予防活動の重要なポイントであると考えています。

## その3

### 具体的な活動の紹介

県内のある市町村の取り組みでは、住民のボランティアが悩みがある人の話をよく聴いたり共感ができるよう、研修を受けています。また、つがる市のボランティアでは紙芝居を用いてうつ病やその対処について考えてもらうといった活動がなされています。

次に地域のみでなく『場の拡がり』を考えた活動を行っています。まずは医療機関ですが、平成17年2月から六戸町でスタートした「こころのケアナース」制度があります。住民の方が「こころの健康カード」を提示すると傾聴の研修を受けた看護師、すなわち「ケアナース」が気軽に相談に応じる体制を作っています。精神科以外の病院で近くに相談できる看護師がいることで安心できるのでは、と考えています。

次は学校ですが、南部町や三戸町そして深浦町の小・中学校で『気持ちを互いに伝え合う』ことをテーマに講話を行ったり、音楽療法士と一緒に『楽器を用いて気持ちを伝え合う』体験をしてもらっています。このように様々な年齢層やいろいろな場で『気持ちを伝え合う』活動が展開されています。



次に職場ですが、県と産業保健推進センターと共同で平成16年に県内の職域のメンタルヘルス実態調査を行いました。自殺を考えたこと

のある労働者の方が8～10%にのぼり、また悩みがあっても職場の同僚や上司にあまり相談していないことが分かりました。そのため、モデル事業所を作りメンタルヘルス対策を行うことを宣言してもらい、互いに気持ちを伝え合うことのできる「風通しのよい職場」をつくるように働きかけていきます。楽しんで仕事ができる明るい職場づくりを目指しており、そのような取り組みに賛同する事業所を求めています。



## その4

### 自殺とうつ病

自殺の原因の一つとしてうつ病があります。近年行われた調査では、一般住民の約15人に一人がうつ病を体験しているという結果が出ています。うつ病はごく一般的な病気であり、決して特別なものではありません。しかも、うつ病を経験した人の4分の3は医療を受けていなかったということも明らかになっており、うつ病に対する正しい知識を持って、その対策を考えることが大変重要です。

うつ病は一言で言いますと、脳の働きが変化しておこる「こころの病気」です。セロトニンやノルアドレナリンという神経伝達物質の代謝が低下して起こります。

症状は全部で9つあります。抑うつ気分；大きな穴に落ち込んだような重苦しい気分が occurs。興味・関心の喪失；今まで好きだった読書や音楽などが全て面白くもなんともなくなります。食欲の変化；何を食べてもおいしくなかったり、逆に食べ過ぎもあります。睡眠の障害；なかなか寝付けなかったり、途中で目を覚ましたり、朝も早くに目が覚めてしまいます。また、寝すぎてしまうこともあります。

疲労感や意欲の低下；訳も無く疲れたと感じ、

何もしたくなくなります。精神運動機能の障害；行動がゆっくりになってしまったり、逆にひとところにジーとしていられなくなります。集中力・判断力・決断力の低下；物事に落ち着いて集中して取り組むことができなくなります。成績も落ちてきます。自責感；訳もなく自分を責めるようになります。希死念慮；もうこんな自分は死んでしまいたいと思うようになります。

この抑うつ気分、興味・関心の喪失のどちらかと合わせて5項目以上が「毎日・2週間」にわたり続く場合にはうつ病が疑われます。

## その5

### まとめ

自殺予防のために私たちができることは何でしょうか。

誰かに自分の考えや感情、悩みなどの気持ちを伝えること、自分が相手の気持ちを受け止めるために一生懸命聴いてあげる、「あしなさい、こうしなさい」という要求はせずにひたすら聴くということ。あなたがここにいるだけで、存在しているだけでいい、あなたは大切な存在なのです、ということ。言葉を態度で相手に伝えること。

この3つのことが家庭や学校、職場で実践されれば、多くの悲惨な事件や自殺を防ぐ契機になると考えています。それは、はからずも、地域づくりや街づくりにもつながるのです。

## その6

### 最後に・・・

県立精神保健福祉センターでは、こころの悩み、こころの病気、こころの相談をお受けしています。こころの電話 017-787-3957

3958

9:00～16:00

(土日祝日、年末年始は休み)

