

こころのセーフティネットワークニュースレター No.2

ストップ自殺

毎年、全国で3万人、栃木県では600人を超える方が自殺によって亡くなっています。そのうち8割の方はうつ病をはじめとするこころの病気にかかっていたことがわかっています。管内でも毎月1人以上の方が自殺で亡くなっています！



気づく

あれ？何かへんだな。いつもと違う感じ・・・
声をかけてみよう。

話に耳を傾けてみる。

「それは大変だったね。大分身にこたえたらうね」
「辛い気持ちをよく話をしてくれたね」



「あれ、元気なさそうだね」
「どこかからだの具合でも悪いの？何かあったの？」

必要に応じて、専門家への相談を勧めたり、相談窓口に関する情報を提供してみる。

「それについては、相談できるところが〇〇にあるよ」
「辛いことや苦しいことがあると、眠れなくなったり、気分が沈んだりすることは誰にでも起こる普通のことだよ。ただ、それが続くとこころの病気になる可能性が高いと聞いているよ。一度相談してみたらどうかな」



つなぐ



見守る

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。
身体やこころの健康状態について自然な雰囲気でも声をかけるなど、あせらずに対応してみる。

望ましくない対応

- ◆過小評価したり、話をそらしたりする。 例)「そんなの大した問題じゃないよ」
- ◆安易な励ましをする。 例)「死ぬ気になれば何とかなるんだ」
- ◆説教をする。 例)「子供のためにも死んではいけないよ」
- ◆自殺の意志をとがめる。 例)「死にたいなんて弱音を吐くな」

このような対応は、相手が「分かってもらえない」「これ以上話すことはできない」と感じてしまう可能性があります。冷静に相手の立場を思いやり、一方的な判断は下さないように心がけましょう。

自殺に傾いている人は・・・

自殺を考える一方で、「生きたい」という思いが同時にあり、誰かに助けを求めています！
「自殺を考えていることを誰かに気づいてもらいたい」という気持ちを、態度やことば、仕草などで伝えています！

自殺に傾く過程で、多くの人々が精神疾患を発症しています。冷静な判断ができない状態で、自殺によって「終わらせること」、困難から「抜け出すこと」が唯一の解決方法だと思っ込んでいます。

（「死にたい」ではなく「終わらせたい」「抜け出したい」という気持ち）



●自殺に関する3つの常識●

①自殺は追い込まれた末の死である

個人の自由な意志や選択の結果と思われがちですが、様々な要因が複雑に関係して、心理的に追い込まれた結果の死なのです。

②自殺は防ぐことができる

社会的な取り組みと、うつ病等の精神疾患に対する適切な治療により予防ができます。

③自殺を考えている人はサインを発している

多くの場合「生きたい」という気持ちの間で激しく揺れ動いています。救いの入るのを待ち望む心が、言葉や仕草などの形で死の予告を発信させています。

●自殺のサイン●

- 1 うつの症状（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
- 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 自殺未遂に及ぶ



こころのサイン 気づくひとの輪ひろげます

発行

平成 22 年 3 月

こころのセイフティネットワーク事務局

（栃木県烏山健康福祉センター）

TEL0287-82-2231



平成21年度第1回会議：H21.8.20(木)

多重債務

●多重債務問題は必ず解決できます●

多重債務の相談件数は、年々増加傾向にあります。日本人は「借りたものは必ず返す」という意識が強く、借金を返すための借金をしてしまう方がいます。

専門家の介入により問題が解決の方向へ動き出します。本人が問題を抱え込まないよう、周囲の人の気づきが大切です。

多重債務とは？

多数の金融業者から借り入れ等をしてしまい、支払いが困難になっている状態のことをいいます。

那須烏山市商工観光課

★お金にルーズな人が陥りやすい？

ある程度の収入があり、几帳面で真面目な人の方が陥りやすいと言われています。

★★消費者金融利用者は全国で約1400万人。そのうち5件以上の金融機関を利用している者は約200万人いると言われています。

【中小企業などが登録している各商工会担当者より】

●様々な機関との連携が必要です●

窓口や電話での対応の中では、相手が悩んでいる問題にまで介入するのは難しい。周囲の人が「何だか様子がおかしいな…」と気づいたら、その問題に応じた関係機関につなぐことが重要になります。

那須烏山市商工会

●うつ病や多重債務に関する知識と対応について知ることから始まります●

パンフレットやポスターを目立つ所に掲示するなどの取り組みを積極的に行っています。業務の中で、困っている方への対応の仕方や相談窓口を知ることによって、問題を早いうちに発見し解決することができるようになります。

馬頭商工会

多重債務相談

那須烏山市商工観光課 Tel0287-83-1115 【月～金（祝日は除く）9:00～17:00】

那珂川町商工観光課 Tel0287-92-1116 【月～金（祝日は除く）9:00～16:00】

うつや自殺予防と早期相談を呼び掛けています！

（電話・来所相談）

こころの健康相談

◆栃木県精神保健福祉センター 028-673-8785

〈電話相談〉

◆栃木県烏山健康福祉センター 0287-82-2231

◇こころのダイヤル 028-673-8341

◆那須烏山市健康福祉課 0287-88-7115

◇栃木いのちの電話 028-643-7830

◆那珂川町健康福祉課 0287-92-1188

アルコール依存

●アルコール依存とは？●

- ▲お酒の主成分である依存性薬物が引き起こす「病気」です。・・・意志や人格の問題ではありません！
- ▲飲酒抑制の障害です
(飲む量・ペースなどコントロールができなくなる)
 - ・・・飲みだすと止まらない、日中から飲み始める
 - ・・・健康や家庭・社会生活が保てない状況になっても飲むのをやめられない
- ▲飲むのをやめると『離脱（禁断）症状』が現れます
 - ・・・手の震え、汗をかく、眠れない、吐き気、食欲低下
 - ・・・幻覚（他の人には見えない物が見える）
 - ・・・聞こえない音が聞こえるなど



あなた いつの間にか
イネイブラーに
なっていないですか？

ストップ自殺

お酒と自殺について

「大酒」は自殺のリスクを高めます！

なぜ？・・・

絶望感・孤独感・抑うつ感・などを増加するため、生きる気力が失われます。
心理的な視野が狭くなり、死ぬことしか考えられない状態になります。
攻撃性が高くなります。周囲に対しては「暴言」「暴力」・・・自分に対しては「自殺」・・・という形で現れることがあります。

●アルコール依存の治療は？●

- ▽治療の導入（本人の動機づけ）への支援がポイントです。
 - ・・・「あなたは大切な人です。回復の可能性を持っています。」というメッセージを伝えましょう。
- ▽離脱症状＝[精神科]、身体疾患＝[内科]の治療
 - ・・・内科だけの治療で終わらせないことが大切です。
- ▽「完治」ではなく「回復」を目指します。
 - ・・・上手に酒を飲める身体には戻りません。しかし、飲まない生活を続けることで、心身ともに回復することができます。

★イネイブラーとは、依存症者の「飲酒を支えてしまう人」です。

★依存症者の周囲にはたくさんのイネイブラーがいます。
～酔えばタクシーで送ってくれる飲み仲間～～お金を貸してくれる友人～～仕事をかばってくれる同僚～

★最もイネイブラーになりやすいのは『家族』です。
本人が飲酒によって起こした問題、責任、痛みなどを肩代わりしてしまいます。それにより、本人は何の問題もなく飲酒を続けることができます。

●周囲の人が「イネイブリングをやめること」それが本人の回復への第一歩です。●

「こころのセーフティネットワーク」は、自殺予防・こころの健康づくりを推進するための、住民のみなさまや管内の関係機関によるネットワークです。皆様とともに「生きやすい地域づくり」を目指しています。多くの方に自殺予防やこころの健康に関する知識をもっていただき、「生きやすい地域づくり」に御協力をお願いします。

＜こころのセーフティネットワーク参加機関＞ 塩谷・南那須地域産業保健センター 那須烏山商工会 小川商工会 馬頭商工会 那須烏山市オビニオンリーダー 那須川町健康友の会 南那須医師会 那須南病院 烏山台病院 烏山公共職業安定所（ハローワーク烏山） 矢崎部品株式会社 那須烏山市民生委員児童委員協議会 那須川町民生委員児童委員協議会 那須烏山市（教育委員会 健康福祉課 商工観光課） 那須川町（教育委員会 健康福祉課 商工観光課） 那須烏山市小中学校養護教諭部会 那須川町小中学校高校養護教諭部会 那須烏山市社会福祉協議会 那須川町社会福祉協議会 県立烏山高校 県立烏山女子高校 県立馬頭高校 県立南那須特別支援学校 那須烏山警察署 那須川警察署 南那須地区広域行政事務組合消防本部 地域活動支援センターやみぞひまわり 南那須地区障害者相談支援センター 栃木県南那須教育事務所 栃木県北児童相談所 栃木県精神保健福祉センター 栃木県北健康福祉センター 栃木県烏山健康福祉センター（平成21年4月現在）