

自殺は、その 多くが心理的 に追い込まれ た末の死です

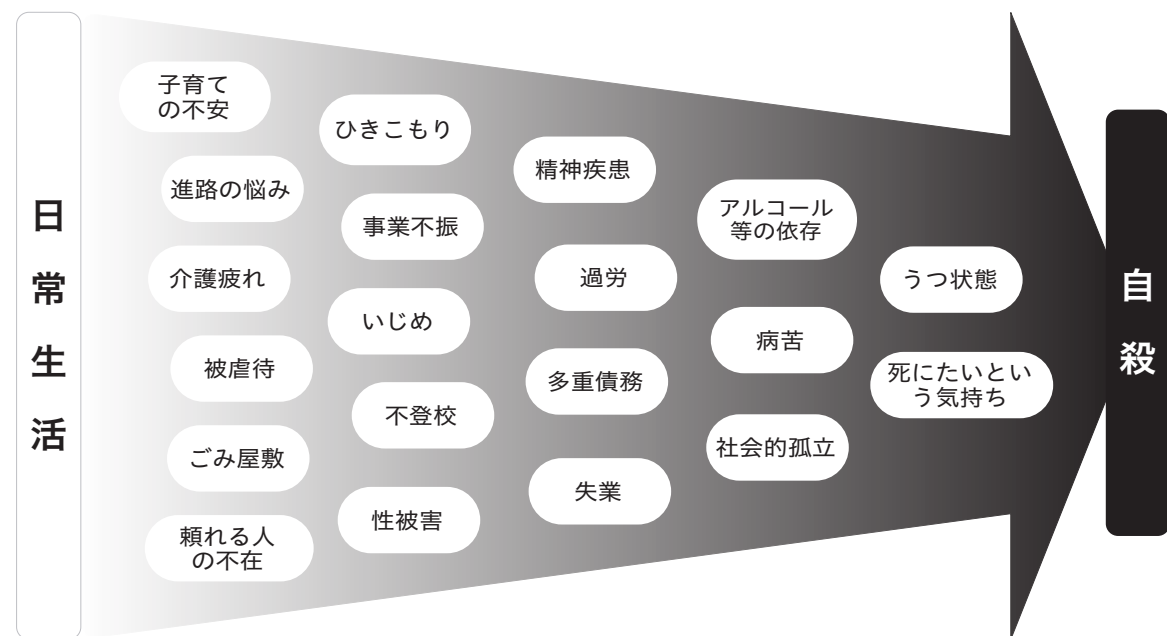
自殺者の多くが、子育ての不安・介護疲れ・いじめ・事業不振・過労・病苦など、様々な問題や悩みが複合化・複雑化することで、解決策を見付けることが困難となった結果、「自殺以外にない」という考えに追い込まれてしまっています（④参照）。

また、自殺に至るまでに、うつ病やアルコール等の依存症に陥っており、正常な判断ができない状態となっています。

自殺は、個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、必ずしもそうではありません。その多くは、様々な問題や悩みにより、心理的に追い込まれた末の死だということが明らかとなっています。

④ 自殺の危機要因イメージ

- ◇多様化する社会の中で、日常生活で起こる問題や悩みも複合化・複雑化しています。
- ◇問題が最も深刻化したときに自殺は起きます。「平均4つの要因（問題）が連鎖する中で自殺が起きている」という調査結果が出ています。



④ NPO 法人ライフリンク「自殺実態白書 2013」をもとに作成

自殺は防ぐことができます

厚生労働省「令和3年度自殺対策に関する意識調査」によると、最近1年以内に自殺をしたと思ったことのある人に対して、どのような思いとどう思ったか聞いたところ、およそ4人に1人が、身近な人に悩みを聞いてもらった、10人に1人が各種相談員・専門家に相談したと回答しています（質問は複数回答可で実施）。

長期間、様々な悩みや不安を一人で抱えていると、次第にマインド思考になり、どんどん心理的な視野が狭くなります。悩みがあつたり、心や体に不調を感じたときは、休息や気分転換を行うほか、身近な人や相談機関に相談することも大切です。悩みを誰かに話すことは、抱えていた問題を整理し、解決につながる一助になります。

悩みや不安を感じたら、一人で抱え込みすぎないように、誰かに相談しましょう。

いのちを大切に

～ひとりで抱え込まないで～

あなたの周りで悩んだり、苦しんだりしている人はいませんか。また、あなた自身は悩みを抱えていませんか。その悩みを一人で抱え込んでしまうと、自殺という取返しのつかないことにつながってしまうかもしれません。

厚生労働省「令和3年度自殺対策に関する意識調査」によると、およそ4人に1人が「これまでに本気で自殺を考えたことがある」と回答しています。自殺は、誰にでも起こり得る身近な問題です。今月号の特集では、自殺を巡る現状、心と体に表れるサイン、各種相談窓口、周囲のサポートについてまとめました。自分や大切な人の命を守るために、私たちができることを考えてみましょう。

障害福祉室 障害福祉係（市民総合センター1階） ☎0739（26）4902

全国で4番目に多い水準

厚生労働省「自殺の統計」によると、令和3年の自殺者数は、全国で2万1007人、県内では195人でした。これに対し、交通事故による死者数（警察庁統計）は、全国で2636人、県内で31人となっており、比較すると、自殺者数が多いことは明らかです。

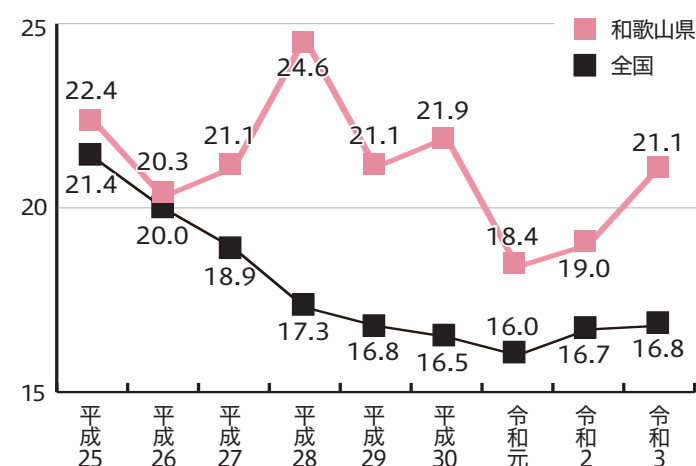
また、県内の自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）は、21・1となっており、これは全国で4番目に多い数値です。ここ数年、全国よりも高い水準が続いています（①参照）。

誰にでも起こり得る問題

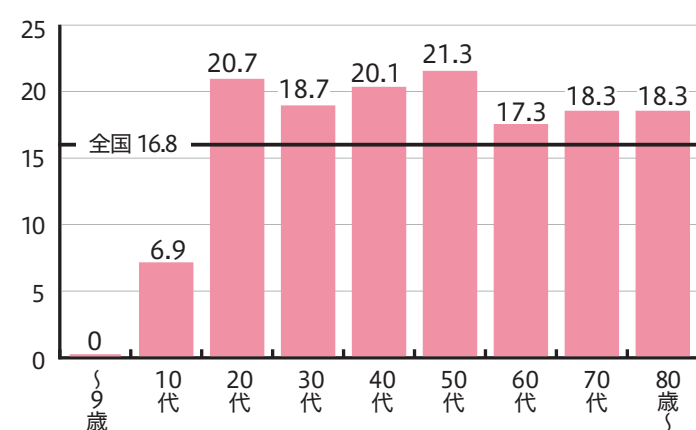
年代別の自殺死亡率を見ると、20代以上の全年代において、全国の自殺死亡率である16・8を超えています（②参照）。

また、10代の自殺死亡率が低く見えますが、30代以下の最も多い死因は自殺です（③参照）。10代・20代で最も多い死因が自殺となっているのは、主要先進7か国（フランス・アメリカ・イギリス・ドイツ・日本・イタリア・カナダ）では日本だけとなっており、深刻な状況です。自殺は、年齢に関係なく誰もが陥る危険があるといえます。

① 自殺死亡率の推移



② 年代別の自殺死亡率(全国・令和3年)



③ 年代別の死因（全国・令和3年）

	第1位	第2位
10代	自殺	不慮の事故
20代	自殺	不慮の事故
30代	自殺	悪性新生物（腫瘍）
40代	悪性新生物（腫瘍）	自殺

①② 厚生労働省「自殺の統計（各年の状況）」
③ 厚生労働省「人口動態統計」をもとに作成

つらい時、悩みを抱えた時、どうしてよいか分からなくなった時、一人で悩みを抱え込んでいませんか。ここでは悩みに合わせた相談窓口をいくつか紹介します。まずはつらい気持ちを吐き出す場として、利用してみてください。多くの問題は誰かに話すことから解決につながっていきます。

悩み別相談窓口

生きづらさを感じている方や、
大切な人を自死で亡くされた方の相談

はあとライン（県自殺対策推進センター）
☎ 0570-064-556 24 時間 365 日対応

こころの健康に関する相談
精神疾患・アルコール健康障害・依存症・ひきこもり 等

こころの健康相談（田辺保健所）
☎ 0739-22-1200
平日 9 時～12 時、13 時～17 時

法的トラブルで困っている方

法テラス・サポートダイヤル
☎ 0570-078-374
平日 9 時～21 時、㊦ 9 時～17 時

偏見や誹謗中傷などによって侵害されたと感じた時に

人権ホットライン（県人権啓発センター）
☎ 073-421-7830 平日 9 時～16 時

労働問題の相談

田辺総合労働相談コーナー（和歌山労働局）
☎ 0739-22-4694 平日 8 時 30 分～17 時 15 分

市でも以下の相談を受け付けています。

●女性電話相談 ●生活相談 ●介護相談 ●不登校・いじめ・教育相談 ●障害のある方とその家族等の相談 ●ひきこもり相談 ●妊娠期から出産、子育て相談

※詳しくは、24 ページをご参照ください。



田辺保健所
こうたろう
亀井 孝太郎さん

田辺保健所でこころの健康相談の相談員をされている亀井さんにお話を伺いました。

安心して相談に来てください

相談に来られた方の事情をしっかりと伺い、気持ちを受け止めることを心掛けています。保健所では匿名でも相談を受け付けています。個人情報保護は本人の許可がない限り、家族であっても外部に提供することはありませんので安心してください。

相談は、本人からだけではなく、「いつもと様子が違う」と気付いた友人や同僚、上司からの相談も多くあります。身近な人には話づらい、また身近な人が心配だと感じたときには是非、相談窓口をご利用いただきたいと思います。

ひとりで抱え込まずに

相談を



LINE 相談

電話や面談で相談しづらいことなどを気軽に相談してください。相談専門員がメッセージを確認後に返信します。
いつでも相談できるよう、事前に二次元コードから友だち登録をしておきましょう。

生きづらさを感じている方の
県公式 LINE 相談窓口

**いのちのセーフティーライン
わかやま**
平日 9 時～17 時



子どものいる家庭の相談
不登校・いじめ・教育相談

市公式 LINE 相談窓口
平日 9 時～16 時



サインへの 気付き

かつて双極性障害（躁うつ病）を患い、自殺を考えるほど追い込まれたことがある峯上さんに、当時の状況や現在について伺いました。

自分を
知ること
で
乗り越え
ました

峯上 良平さん
りょうへい



20 歳の頃の私は、仕事の環境が合わないことや、完璧主義な性格から少しでもうまくいかない又何かもがだめだと自分を責めました。
そんな自分が嫌でお酒に逃

げ、睡眠不足に。すると仕事に集中できず、ミスをしてしまう。更に自分を責めてお酒を飲むことを繰り返し、遂には過度のストレスで躁うつ病を発症して入院しました。
躁状態では気持ちがとても大きくなり普段以上のことをしてしまい、うつ状態では躁状態で起こしたことを後悔して自分を責めるということが交互に起こりました。

心と体のサインに気付く

退院後は実家に帰り、農業を手伝いながら体力が付いてくると少しずつ病状が回復していききました。また本を読み、自分の物事の捉え方を知ったり、自分と向き合えるようになりました。

今では自分のストレスに早く気付き、疲れたときは休むなど自分をコントロールすることで、病気と共存できるようになりました。

自分の心と体の状態を意識することは、とても大切だと思います。

生きづらいから

生きやすいに

現在はこれまでの経験を生かし、少しでもかつての自分と同じように苦しんでいる方を救いたいと、発達障害や精神疾患など生きづらさを抱えた 20 ～ 30 代の若者が集まるシェアハウスを運営し、生活訓練や就労支援などの活動をしています。

入居者に自分のことを話してもらおう中で、得意なことを見付け、それを生かしながら自分らしく生きられる生活ができるようにつなげていきたいです。

自分を大切にすること

「私は」が苦手なので、助けてほしい」「」がつらい」と自分の弱みを見せることも大切です。困ったときは一人で抱え込まずに、人に頼ってほしいと思います。自分のために楽しい時間を過ごすことと同様に、気持ちを吐いたり、人に頼ることも自分を大切にすることに繋がります。

心と体に表 れるうつ病 のサイン

ちょっとしんどいなと思ったとき、あなたの「こころ」と「からだ」に表れるサインに注意してみましょう。多くの人が、「自分は大丈夫」「まだやれる」と考えがちですが、思いの外、疲れている時があります。

次の状態のうち 2 項目以上が 2 週間以上続くときは、うつ病の可能性があります。早めに相談したり、医療機関を受診することが大切です。

- | | |
|---|---|
| ☐ いつもと違う悲しい気持ちが消えない | ☐ 死にたいと思う |
| ☐ 以前は楽しめていた活動が楽しめず、興味が持てない | ☐ 集中したり、物事を決めたりするのが困難 |
| ☐ エネルギーの欠如、疲れやすい | ☐ 動きが緩慢になったり、興奮して、じっとしてられないことがあったりする |
| ☐ 自分に自信がもてない、自分を大切に思えない | ☐ 眠れない又は眠りすぎる |
| ☐ 現実失敗したわけではないのに、罪悪感がある | ☐ 食べることに興味がわかない、時々食べ過ぎてしまうこともある、食習慣の変化によって体重の増減がある |



障害福祉室
山崎 真寛
まさひろ

「いのち」を大切に

田辺市では、誰一人として自殺に追い込まれることのない地域の実現をめざして、令和2年に「田辺市第1期自殺対策計画」を策定しました。

毎年、自殺予防週間（9月10日～16日）に合わせて街頭啓発やたなべでの啓発コーナーの設置をしているほか、市役所職員や関係機関に対して自殺対策を支える人材育成（ゲートキーパー）の強化などに取り組んでいます。

皆さんも、周囲の人に対する気付きや思いやりを大切に、今一度「いのち」の大切さについて一緒に考えていきませんか。

啓発活動に 取り組んでいます！

【街頭啓発】

自殺予防における街頭啓発を行います。

日 9月12日(日)

時 11時～(1時間程度)

場 ダイエー田辺ショッピングセンターイオンフードスタイル出入口付近

【啓発コーナー】

こころ関連の図書を紹介する特設コーナーを設置します。

日 9月10日(土)～16日(金)

場 たなべ



こんなサインがあったら
声をかけて！

自殺につながるサインや状況

- | | |
|----|--|
| 行動 | ☐ 急にパチンコ等のギャンブルにのめり込んでいる
☐ 口数が極端に減っている
☐ 食生活が乱れている
☐ 飲酒量が増えている
☐ 少しのことで不機嫌になり怒りっぽい
☐ 周囲の音に敏感になっている
☐ 大切なものを人にあげたり、整理をしたりしている
☐ 仕事や学校をよく休む
☐ 元気がない |
| 発言 | ☐ 口癖のような訴え「死にたい、死にたい」
☐ 貧困になるという思い込み「家族が路頭に迷う」
☐ 自分を責めるような訴え「迷惑がかかるばかり」
☐ 痛みや苦痛を強く訴える |

悩みを抱えていても自分から誰かに相談をすることができない人もいますので、その声かけ一つで気持ちが楽になるかもしれません。

また、声かけの際は、相手の話を否定することのないように注意してください。ねぎらいの言葉をかけ、「一人ではないこと」を伝えていきます。

悩んでいる人に寄り添い、みんなで見守り合うことが大切です。皆さんにもゲートキーパーとしての意識を持っていただき、声をかける、相談機関を知っておくなど、できることをしてみてはいかがでしょうか。

早めに相談機関に相談するように
促しましょう

つなぐ

まず相談機関へつなぐためには、相談窓口を知っておく必要があります。様々な相談窓口がありますので、相手の話を丁寧に聴き、状況に応じて対応しましょう。また、一人で行くことが難しい場合は、一緒に行きましょう。

温かく寄り添いながら、
じっくりと見守りましょう

見守る

相手の変化に気付き、声をかけ、話を聴き、相談窓口へつなぐことが見守ることになります。相手に「自分のことを気にかけてくれている」と感じてもらえる関わりが大切です。相談窓口につないでも、すぐに元に戻るわけではないので、その後も温かく見守りましょう。

あなたのそばに 悩んでいる人はいませんか

何か悩みがあったり、ストレスを強く受けている場合は、一人で抱え込まずに相談機関などへ早めに相談することが大切です。しかし、必ずしも自分自身で行動を起こせるとは限りません。そこで、重要になってくるのが周りの人のサポートです。そのサポートをする「ゲートキーパー」の役割などについて、自殺防止活動などの取組を行っている森崎准教授にお話を伺いました。

人間は「弱い生き物」

まず皆さんに知っておいてほしいことは、人間は「弱い生き物」であるということです。一人では生きていきません。

ひきこもりや過労、病気、うつ状態など、最終的に自殺を選択するまでには様々な要因があります。私は、臨床心理士の立場からその要因を軽減するための取組をしています。その要因となるものを軽減することで自殺という選択をせずに済むかもしれません。

そして、その要因となるものを取り除くためには、相談機関だけでなく、周り



森崎 雅好 准教授
まさよし

高野山大学准教授。専門分野は臨床心理学。NPO法人白浜レスキューネットワーク（自殺防止・保護活動団体）協力会員として保護活動を行うなど、自殺防止活動や遺族支援活動など多岐にわたる活動をしている。

の人のサポートも重要になってきます。

そばにいるから

できること

ゲートキーパーという言葉葉を聞いたことがある人はまだ少ないかもしれません。悩んでいる人を救う大切な役割の人のことです。特別な資格などは必要ありません。

ゲートキーパーの役割で大切なことは、「気付く」ということです。ちょっとした心配性になって、家族や職場など周りの人で「あれっ」と思うことがあれば、声をかけてみてください。

気付き 家族や仲間の変化に気付いて、
声をかけましょう

眠れない 食欲がない 口数が減った 表情が暗い
様子がいつもと違う場合、「悩みを抱えていないか」など声をかけることが大切です。

傾聴 本人の気持ちを尊重し、
耳を傾けましょう

相手の話を聴くときは、耳を傾け、その言葉と気持ちを受け止めることが大切です。

「聴く」ためのポイント！

- ・先入観を持たずに聴きましょう。
- ・悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- ・勝手な解釈や評価、批評はやめましょう。

あなたも

ゲートキーパーに

キーワード

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。「命の門番」とも呼ばれています。