



**心といのちの関係**  
自ら命を絶った方の九割は、何らかの心の病を抱えていたとの報告があります。その中で最も多いのがうつ病です。うつ病は、マイナス思考に代表される認知のゆがみ（悲観や無価値観、自責感）を生じ、他の選択肢を冷静に考えられない状態になりがちなため、自殺に結び付きやすいと考えられています。身体症状としては、不眠（特に早朝に目覚めてしまう）やイライラ、体（腰、ひざ、胃や頭など）の痛み、食欲不振や体重減少などとして現れることがあります。また、アルコールとの関係では、眠れ

**心といのちの関係**

ないため酒を飲むことは、うつ病のリスクを強めるといわれています。

**市の取り組み**

市では、自殺に追い込まれる方をいかに減らしていくかを考え、悩みを抱える方に少しでも多く手を差し伸べることを進め、さまざまな取り組みを進めています。

**①うつ病についての普及啓発活動の実施**

うつ病の早期発見やその対応について理解を深めてもらうために、街頭キャンペーンや市民講座、うつ病家族教室など、市民の皆さんへの普及啓発活動を実施しています。

**②対面相談体制の充実**

「心の健康相談」や「うつ病に関する面接相談」な



街頭キャンペーンの様子

支え合おう 心といのち

全国で自殺者数が年間三万人を超える厳しい社会情勢の中、本市においても、近年、自殺者が年間百人前後と高い水準で推移しています。このような中、市では、悩みを抱える方に少しでも多く手を差し伸べることができるよう、さまざまな取り組みを進めています。



身近な人の苦しみに早めに気づき、支えるために、あなたにもできることがあります。

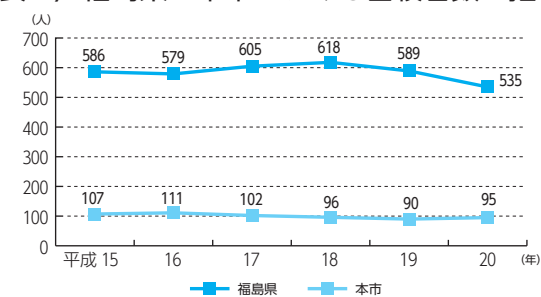
**自殺の現状を  
ご存じですか**

**○自殺者数**

この人数は、平成二十一年中に全国で自殺によって亡くなった方の数です。一日当たり換算すると、毎日九十人近くの方が自殺によって命を落としていることになり、これは、交通事故で亡くなる方の約六倍にもなり、平成十年以降十二年連続して、自殺者が年間三万人を超える状態が続いています。

平成二十年の福島県の自殺者数は五百三十五人で、人口十万人当たりの自殺者数は二十六・二人となり、全国で十五番目に高い数字となっています。中でも本市の自殺者数は、県内の市町村の中では最も多く、平

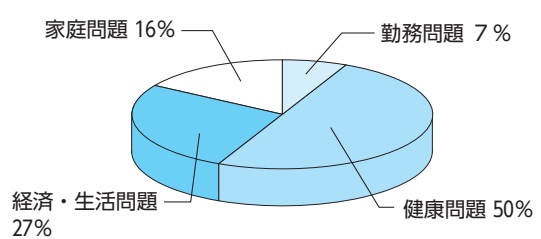
〈表1〉福島県と本市における自殺者数の推移



成二十年では九十五人となっています（表1参照）。また、人口十万人当たりの自殺者数は二十七・三人で、県全体（二十六・二人）に比べて一人多い数値となっています。

人口十万人当たりの自殺者数を国際的に比較してみると、最も多いのが、ロシアでの三十四・三人、続いて、日本が二十三・七人、フランスが十八人、ドイツが十三人、アメリカが十一人、イギリスが七人の順になっています。

〈表2〉本市における自殺原因の割合



**○自殺の主な原因**  
このように日本は、欧米諸国と比較しても高い状況にあるのが現状です。

日本での自殺の原因でも多いのは、健康問題、経済・生活問題です。本市の傾向は、福島県全体の傾向と同様に四十歳代から六十歳代の男性に多く、原因別では「健康問題」を挙げている例が最も多くなっています。しかし、自殺の動機には、家庭問題や人生観、価値観、地域や職場のあり方の変化など、さまざまな社会的要因が複雑に関係しています（表2参照）。

保健所地域保健課精神保健係からのお知らせ

☎27-8557 FAX27-8607

9月10日から16日は「自殺予防週間」です。自殺は予防することができます。この機会に自殺予防について、考えてみませんか。

○市民精神保健福祉講座を開催

▶とき/ところ 9月26日(日) 14時～16時 / 総合保健福祉センター

▶テーマ うつ病のこころとからだ～こころのサインに気づいてますか～

▶講師 大野裕さん (医学博士)

▶定員 200人 (先着順)

▶申込方法 電話かFAXで

▶申込期限 9月22日(水)

○うつ病家族教室を開催

▶とき 10月18日(月)・25日(月) (全2回) 10時～15時

▶ところ 総合保健福祉センター

▶定員 10人

▶申込方法 電話で

▶申込期限 10月1日(金)

○うつに関する面接相談を実施

▶とき 10月5日(火) 13時15分～16時30分

▶ところ 総合保健福祉センター

▶申込方法 事前に電話か窓口で

どの心の悩みに関する相談を実施しているほか、本年度から保健所地域保健課に新たに臨床心理士を配置し、精神保健福祉に関する相談のさらなる拡充を図っています。

**③相談業務に対応する職員等の人材を育成**

地域の民生・児童委員等を対象に、心に悩みを持つ方への対処法に関する研修会や、相談に訪れた方に最初に対応し、自殺の兆候を見つけ出して、問題解決につながる相談員（ゲートキーパー）を養成する研修

**④自殺予防対策のための検討組織を設置**

自殺対策を総合的に推進し、市民の皆さんが健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現を目指して、市全体で自殺対策に取り組めるよう、庁内関係各課で連携を図っています。また、本年七月には「市自殺予防ネットワーク会議」を新たに設置し、保健や医療、福祉、教育、労働などの各分野間の情報共



市自殺予防ネットワーク会議を設立

有を図るとともに、今後、専門的な視点から本市の実情にあった支援体制を検討し、自殺予防対策の基本的な考え方や具体的な取り組みなどの方針を定めた「自殺予防指針」の作成を進めていきます。

# 好間地区まちづくり懇談会を開催

～賑わいと活気に満ちたまち好間をめざして～

好間地区まちづくり懇談会を8月3日、好間公民館で開催しました。同懇談会では「賑わいと活気に満ちたまち好間をめざして」をテーマに、地区住民の皆さん約100人と市長・関係部長が意見を交換しました。

今月号では、同懇談会の主な内容を紹介します。



熱心に提言する参加者

【提言】 将来のいわきのまちづくりビジョンの中における好間地区の方向性について、市の考えを。  
【市の考え】 将来の本市の目指すべき姿などを掲げている計画としては「総合計画」がありますが、これに全市の観点でまちづくりに必要な政策などを位置付けているものです。そのため、地域ごとの具体的な振興策は「地区まちづくり計画」や「地域づくり構想」などでその方向性を明らかにし、行政と市民の皆さんとの協働作業や役割分担によって、さまざまな取り組みを進めているところです。



ジャンボメニューと共に市内の地域資源を全国にPR

援を行ってきました。今後地域資源をPRするにあたり、ジャンボメニューのPRも重要な役割を果たすと考えています。今後「いわき」のジャンボメニューとして市内全域へ発信させるとともに、全国に向けて、市内の地域資源など一体的にPRすることによって、本市全体の観光・交流人口の拡大につなげたいと考えていますが、市の支援策を。  
【市の考え】 「ジャンボメニュー」でまちおこし事業は、自ら地域の宝物を再発見し、磨きをかけるという地域の皆さんの主体的な活

動の中から生まれた大変意義のある取り組みと受け止めており、これまで市では「市商工業活性化事業補助金」による助成などを行ってきました。  
近年の観光動向の多様化に伴い、地域の特色ある文化、とりわけ「食」に対するニーズが高まっていることから、市では、今後も商業振興やまちづくりはもとより、観光交流人口の増大を図る観点からも、観光まちづくりビューローなどと連携しながら、積極的に支援していきたいと考えています。  
【提言】 好間中央公園内に全体配置が分かる看板と遊歩道入り口を示す案内板の設置を。  
【市の考え】 好間中央公園は、好間工業団地に勤務する方々や地区住民の皆さんの憩いと安らぎの空間として、またスポーツレクリエーションや自然との触れ合いの場として、多くの方々に利用されています。公園内には規模の大きい総合公園などに設置しています。



自然と触れ合うことができる好間中央公園

が、市内外からの利用者が多く、丘陵地を生かした遊歩道が整備されていることなどを踏まえて、さらなる利便性の向上と利用促進を図るため、遊歩道を含めた公園全体の案内板などについて、今後できるだけ早い時期に設置したいと考えています。  
◇ このほか、名所・旧跡の里山保全や下好間地区の諸課題、旧国道四十九号線の歩道の段差解消などについて提案や要望が出され、市長や関係部長が市の考えを説明しました。  
市では、地区の皆さんの意見を今後の施策に生かしていきます。  
※懇談会の詳しい内容は、来月以降、市ホームページでご覧いただけます。

## 「死にたい」「消えてしまいたい」などと打ち明けられたら…

### ○「死んだつもりで頑張れ」は誤り

悩みを打ち明けてくれたときには、まず真剣に耳を傾けましょう。また、自殺未遂者や自殺をほのめかした人に「死んだつもりで頑張れ」と励ましたり「一度助かったのだから、まさか再び自殺しないのではないか」と考えたりするのは誤りです。「死にたいと言って死んだ人はいない」というのも誤りですので、注意が必要です。

### ○気持ちを伝える

「死にたい」という思いが心に押し寄せてくるとき、身近な人からの一言や思いやりが、その人にとっての救いになることがあります。人と人とが信頼関係でつながっていること、温かな気持ちで結ばれていることが、生きる力となります。「あなたはわたしにとって大切な存在（人）だ」ということを伝えましょう。



### ○生きていてもらう「約束」をする

「大事なことをすぐ決めないで、専門家に相談してから考えよう。1週間後に会おう」と次の約束をし、それまでは自殺しないことを約束してもらいます。「もう二度と自殺なんて考えないで」という漠然とした約束ではなく、具体的に「また会う約束」などをします。

### ○精神保健の専門家などの支援に結び付ける

相談を受けた方が一人で抱え込まないように「秘密にする」と約束をせず、専門家や家族の支援に結び付けましょう。

大切な人のために  
わたしたちが  
できること

○自殺のサインに気付く  
自殺を考えている人は、死について口に出すこと、身辺整理、無謀な行動、欠勤、酒量の増加など、さまざまな自殺のサインを出しています。まずは、こうした変化に気付きましょう。

○遺族の方への思いやり  
自殺の多くは「突然の死」です。遺族は、精神的にも社会的にも耐えられない悲しみを抱えています。「頑張つて」と励ましたり「悲しいのはみんな同じ」と慰めたり「事前にわからなかったの」と責めるような言葉や態度で接したりすることの無いように配慮したいものです。遺族の心情

に配慮しながら寄り添う思いやりが大切です。  
○「うつ病」の治療につなげる  
自殺の原因として、最も多いのが「うつ病」です。うつ病の人には、下図のような変化が見られる場合があります。周囲の人が身近な人の変化に気付き、治療につなげ、温かく見守ってあげましょう。

〈図〉

## うつ病を疑うサイン～周囲が気付く変化～

あなたの周りで以下の項目に当てはまる方がいれば、その人の心を聞いてあげましょう。

- 以前と比べて、表情が暗く元気がない。
- イライラや不安が強く、落ち着かずじっとしてられない。
- 自分を過剰に責めるなど、何事も悪い方にばかり考えている。
- 生きているのがつらい、死にたいと口にするようになる。
- 好きなことや趣味をしなくなる。身だしなみにも気を遣わなくなる。
- 周囲との交流を避けるなど、人と会わないようになる。
- 仕事や家事に集中できず、はかどらなくてミスが多くなる。
- 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する。
- 体調不良の訴え（身体が痛い・だるい・食欲がないなど）が多くなる。
- 眠れない日が続いていて、朝方の気分や体調が悪そうである。
- 飲酒量が増える。酒で気を紛らわす日が多くなる。

## 自殺予防 相談ダイヤル

- ▼福島いのちの電話 ☎ 024・536・4343
- ▼こころの電話相談 ☎ 024・535・5560
- ▼自殺予防いのちの電話 ☎ 024・535・5560

○お問い合わせ  
保健所地域保健課  
精神保健係  
☎ 27・8557

☎ 0120・738・56