

3 月は自殺対策強化月間です。

月間中は、「誰もが自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けて国や県、市町、関係団体が連携し、広報啓発活動や相談支援が重点的に行われます。

そこで今回は、滋賀県人権相談ネットワーク協議会の講座(2018 年 10 月 19 日開催)において、滋賀県自殺対策推進センター(精神保健福祉センター)の精神保健福祉士である池田健太郎さんより、「自殺相談の現状と相談対応(ゲートキーパー)について」をテーマに講義いただいた内容(※)を 2 月号と 3 月号の前後編 2 回に分けて掲載します。

前編では、自殺の現状や自殺に至る原因、自殺を減らすための取組について紹介します。

※[「平成 30 年度滋賀県人権相談ネットワーク協議会 第 2 回講座」](#)の講義内容を基に記事を作成しています。

参考：[「滋賀県人権相談ネットワーク協議会」](#)について

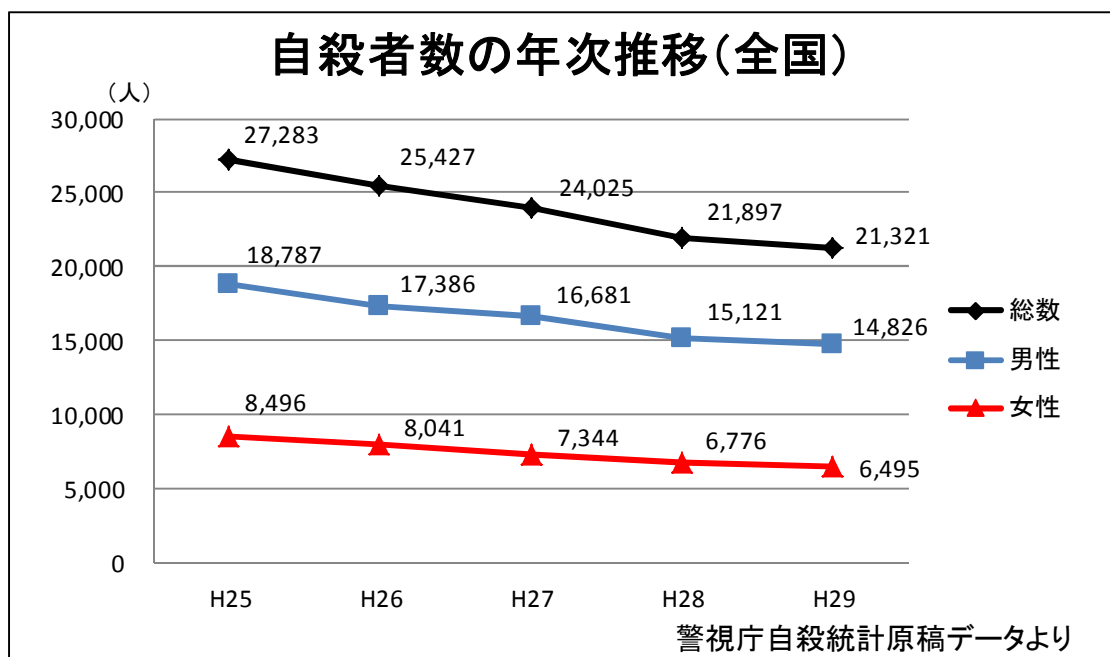
県では、さまざまな人権に関する悩みに対して解決のお手伝いができるよう、国、県、市町などの 51 の関係機関で滋賀県人権相談ネットワーク協議会を組織し、連携を図っています。

特集 誰も自殺に追い込まれることのない社会へ 【前編】

■自殺の現状

1 日あたり約 60 人ももの尊い命が失われています

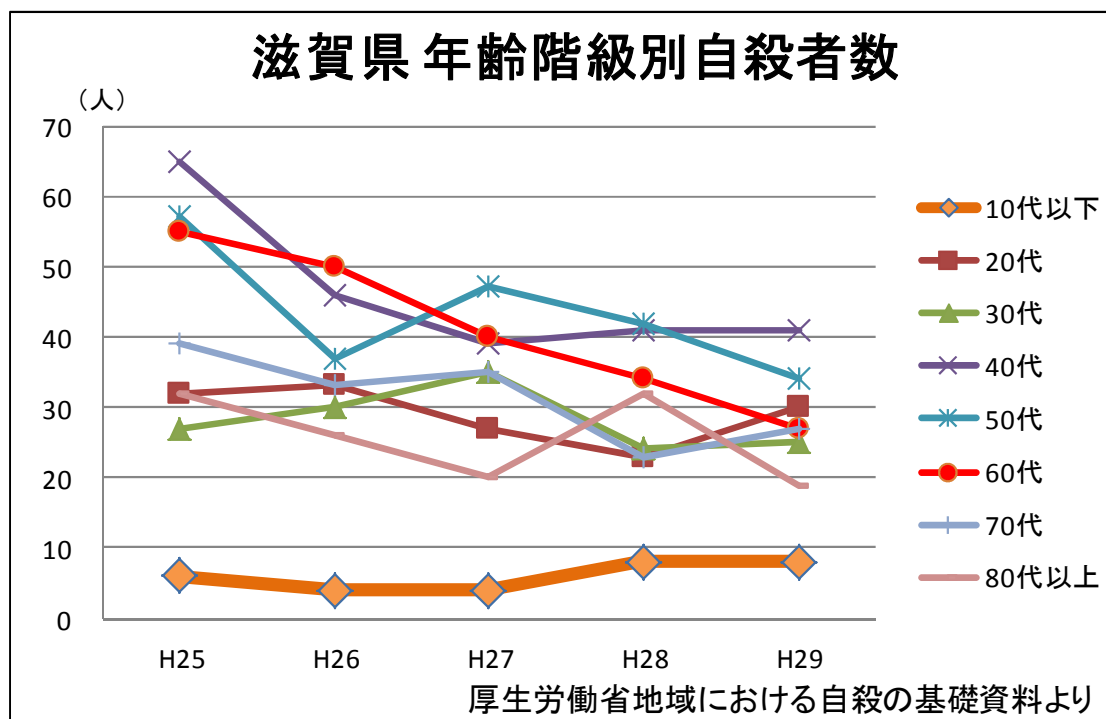
平成 29 年の 1 年間の自殺者数は全国で 21,321 人です。近年減少傾向にありますが、1 日あたり約 60 人ももの尊い命が失われています。また、世界の中で、日本は高い自殺率となっています。



滋賀県の平成 29 年の自殺者数は 211 人でした。

また、年齢別に死因を見てみると、15～44 歳を 5 歳区切りでみたときの全ての年齢階層で自殺が 1 位でした。特に 25～29 歳では、全体の死亡者数のうち半数以上が自殺という状況になっています（「[H28 人口動態調査](#)」より）。

全国の傾向と同じように、滋賀県の自殺者数も減少傾向ではありますが、10 代（学生生徒）の自殺者数は横ばいとなっています。



■自殺の要因

社会的な問題が背景に

自殺の原因は何でしょうか。アルコール依存症やうつ病の人、被虐待歴のある人、自殺未遂経験のある人は自殺のリスクが高いという研究結果がありますが、自殺する人全員にそういう要素があったわけではありません。自殺の背景には、個人が弱いから、頑張っていないからといった個人の問題ではない社会的な問題があります。

昨今、子どもの貧困や高齢化、精神疾患の患者数の増加といったさまざまな社会的な問題がありますが、特に大きな問題は「孤独」だといわれています。

「1日にたばこを15本吸うのと同じくらい健康に害を与える」と言われるほど孤独は健康によくないという調査結果もあります。

一人暮らしだから孤独ということではありません。家族と一緒に暮らしていても孤独を感じるというような、「精神的な孤独感」に苦しんでいる人が増えていることが問題とされています。

また、自殺の原因として、多くの人がうつ病をイメージするかもしれませんが。しかし実際は、孤独、高齢化など、さまざまな社会的な背景がある中で、いくつもの要因が重なった結果としてうつ病になり、それが自殺につながるということが多いのです。例えば、失業、生活苦、健

康問題、家族関係での悩み、いじめ、DV、育児・介護疲れなどのさまざまな要因が考えられます。自殺者の遺族に聞き取りを行ったある調査でも、いくつかの要因が重なり、自殺に追い込まれてしまったという結果も報告されています。

■国や県の取組

自殺対策の本質は生きることの支援

国では、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して、平成 29 年に自殺総合対策大綱を抜本的に見直し、「子ども・若者の自殺対策」「勤務問題による自殺対策」を更に推進することとするなどの変更が加えられました。

「子ども・若者の自殺対策」としては、社会情勢を踏まえて、SNS を活用した相談対応が行われています。

★SNS 相談窓口（厚生労働省のホームページへリンク）

また、県では、「生きることの促進要因」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させるために、自殺対策を総合的に推進すること、自殺を身近な課題と認識し、それぞれの立場で取り組む人のネットワークをさらに広げることを目指して「滋賀県自殺対策計画」を策定し、さまざまな取組を行っています。

<滋賀県の取組の概要（「滋賀県自殺対策計画」より一部抜粋）>

①支える人を増やす取組

ゲートキーパー（※）養成研修を実施し、自殺の現状を伝えたり、相談・支援をしている人につなぐ際にどう対応したらよいかを普及しています。

※ゲートキーパーとは

悩んでいる人に声をかけて、話を聞き、適切な機関や支援者につないで見守る人のこと

②自殺未遂をした方を支援する取組

自殺未遂で病院に運ばれた人は、治療を終えるとそのまま自宅へ帰ります。しかし、身体が治ったとしても、その人の抱える自殺の原因となった問題はそのままであるため、再び自殺を図る危険性があります。

そこで、自殺未遂で病院に運ばれた人を、保健所や市町などの相談機関につなげて自殺を図った要因を取り除く取組を行っています。

③遺された方を支援する取組

自死遺族は、身内が亡くなったときにそれだけで大きなショックを受けるのはもちろんのこと、その上、社会的な偏見にさらされたり、近所の人から指を差されたりと、二重、三重に辛く苦しい思いをする方が多くおられます。

そこで、遺族同士で集まって、辛さや体験を分かち合う場とする「なぎの会 おうみ（※）」が発足しました。このような場は全国各都道府県に 1 箇所以上設置されています。

※風の会 おうみ

大切な人を自死で亡くした遺族が、今の気持ちや、自責や悲しみ苦しみ、これからのことなど様々な想いを語りあう「わかちあい」を行っています。

■開催日時：毎月第3土曜日（申込不要）

午後1時30分 受付開始

午後2時00分 開会予定

午後3時30分 終了予定

■開催場所：アクティ近江八幡2階会議室（近江八幡市鷹飼町南4丁目4番5号）

■参加費：300円

■問合せ先：滋賀県立精神保健福祉センター 電話 077-567-5010

後編では、ゲートキーパーの紹介を通じて、さまざまな問題や悩みを抱えた人が自殺に追い込まれないよう私たちにできることについて考えていきたいと思えます。

人権カレンダー 2月

● サイバーセキュリティ月間

昨今、国民の個人情報や財産をはじめ、実生活に悪影響を及ぼすサイバー攻撃による被害が深刻化しています。安全・安心な社会を実現するためには、一人ひとりが、意識・理解を醸成し、対策を進めていく必要があります。期間中、政府機関が各種啓発主体と連携し、サイバーセキュリティに関する普及啓発活動を集中的に実施します。

● 2日～8日 世界異教徒間の調和週間

平成22年（2010年）にヨルダンのアブドゥラー2世国王が国連総会において提唱し、2月の第1週を「世界異教徒間の調和週間」（World Interfaith Harmony Week）とすることが、満場一致で採択されました。その中では異教徒間の相互理解と対話が、平和を構成する重要な要素であることが再確認され、世界各国で様々なイベントが行われます。

● 4日～10日 滋賀県がんと向き合う週間

2月4日の世界がんデーに世界各国でがんに関する啓発行事が行われることから、滋賀県がん対策の推進に関する条例で「滋賀県がんと向き合う週間」を定めました。がんに対する理

解を広げるため県内の関係機関・団体が一体になって集中的にイベントや広報活動を行います。

- **20日 世界社会正義の日**

国際連合は平成19年（2007年）の決議で、この日を制定しました。平成7年（1995年）の「世界社会開発サミット」で採択された宣言の内容である貧困の撲滅や、男女同権、労働者の権利について目標達成に向けた取組の促進を加盟国に働きかけるもので、啓発活動などが行われます。

- **21日 国際母語デー**

言語と文化の多様性、多言語の使用、そしてあらゆる母語の尊重の推進を目的として、国際連合教育科学文化機関（ユネスコ）が平成11年（1999年）に制定しました。

ジンケンダーのちょっと一言



先日、平成30年の自殺者数の速報値が公表されました。

総数は20,598人で9年連続減となりましたが、依然として多くの方が自殺により亡くなっています。

記事ではSNSで相談できる窓口を紹介しましたが、県にも電話で相談できる窓口があります。

また、いじめや労働、障害、病気に関することなど、具体的な悩みを相談したい場合は、悩み別の相談窓口を一覧にしていますので、ぜひご覧ください。

[★人権相談窓口のご案内 / 人権相談窓口案内リーフレット](#)

ひとりで悩んでいませんか？

こころやからだから疲れてしまうと、「もう、生きているのがつらい。」「死んでしまいたい。」という気持ちになるかもしれません。

電話相談

滋賀県自殺予防情報センター
(滋賀県臨床心理士会委託)

☎ 077-566-4326

9:00~21:00
(年末年始を除く)

滋賀県健康づくりキャラクター
じまのりごんご

滋賀県立精神保健福祉センター (滋賀県自殺予防情報センター)
TEL 077-567-5010 平日 9:00~16:00