

勇気を出したそのひと言が命を救う

みんな誰かのゲートキーパー

ひとことではない

葛巻町の自殺者の現状

日本の自殺者は、平成23年まで3万人台で推移していましたが、それ以降は徐々に減少傾向にあります。しかし、それでも年間約2万人の人が自殺で亡くなっています。

岩手県の自殺死亡率は全国でもワースト。本町は、平成24年に県内で最も高くなったものの、それ以降は長期的にみると減少傾向と なっています。

若年層に多い自殺

本町は40歳代が増加

近年、国内の自殺者数は全体としては減少してきていますが、10〜39歳の死因の第1位は「自殺」となっています。

また、自殺死亡率でも若年世代の減少幅は他の年代と比べても小さい状況にあり、若年層の自殺は深刻な

問題です。

本町の状況としては、ここ10年間の自殺者数を比較すると40歳代で増加がみられるものの、それ以外の年代で減少傾向にあります。

さまざまな要因が複合的に絡み合う

自殺はある日突然起こるものではなく、その背景には、病気や障害などの健康問題や失業、倒産、多重債務などの経済的問題、職場や学校、家庭の問題など、さまざまな要因が複合的に絡み合っており起ります。

また、町における過去の原因で一番多いのが「健康問題」であり、他にも「家庭問題」や「職場問題」なども挙げられています。

特に直接的な要因として「うつ病（精神疾患）」があることが分かっており、自殺とうつ病は関係性があるとされています。

適切な治療が回復への近道

私たちは誰しも、ストレスが原因で一時的に気分が落ち込み、憂うつになったりすることがあります。こうした心の不調や体の異変は誰にでも起こりうることです。

しかし、その状態が長く続き、症状も重くなってくる場合は「うつ病」が疑われます。うつ病は強いストレスなどをきっかけに脳の機能障害が起きた状態で、進行すると生きる気力を失ってしまいます。

うつ病は適切な治療を受けることが大切です。いつもと様子が違うと感じたら、できるだけ早く医療機関を受診することが、回復への近道となります。



1人ではない 差し伸べる手がある…

町のサポート事業

町では、悩みを抱えた人が一人でふさぎ込まないように、自殺ゼロを目指してさまざまな取り組みを行っています。

11月の健康相談会

年4回（6月、9月、12月、3月）精神科医師による相談会を実施。眠れないなど、体の不調で専門医にかかるべきか悩んでいる、認知症が疑われるなど、これからどうしたらいいかを相談することがあります。

※ご相談は要予約。

【傾聴ボランティア活動】

傾聴ボランティア「みんなの話」が、地域での傾聴活動を実施。自殺予防月間の9月と3月には、町内各所へのぼり旗を設置するなど、普及活動にも積極的に取り組んでいます。

▽主な活動

めぐだまる会：保健センターの入浴日に合わせて、傾聴活動を実施。
おしゃべりサロン：まちの駅くずまきで、バス利



ゲートキーパー養成講座の様子



まちの駅くずまきでの血圧測定の様子

用者を中心に血圧測定や傾聴活動を実施。

※現在は、新型コロナウイルス感染症予防のため休止中。

【ゲートキーパー養成講座】

地域で悩みを抱えた人にとってのように対応したら良いかを学ぶことができます。

ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげる見守る人のことです。



悩みを抱えている人は、さまざまな不安や心配から一人で悩みを抱えてしまうことがあります。また、孤独感や絶望感を感じていることが多いので、声を掛けて話を聴き、一緒に悩み、考えることが孤立を防ぎ安心を与えます。

■声掛けのポイント

あなたの身近で悩んでいる人がいたら、次のような言葉で、温かく声を掛けてみましょう。

▽悩んでいる状況を目にしたら…

「なんだか体調悪そうだけど大丈夫？」

「だいぶ疲れているようだけれど」

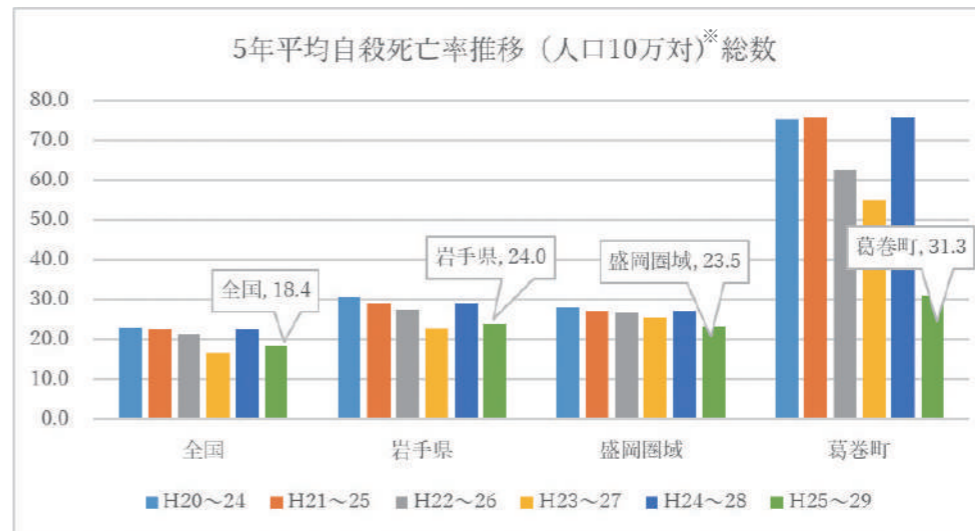
「お疲れのようだけれど」

▽そして、気持ちを打ち明けてくれたら…

「よく話してくれたね」
「これまでよくがんばってきたね」

▶主な相談窓口一覧

相談窓口	電話番号	受付時間
こころの悩み	葛巻町健康福祉課	☎66-2111内線153、154 【平 日】 8時30分～17時15分
	盛岡いのちの電話	☎019-654-7575 【月～土】 12時～21時 【日 曜】 12時～18時
お金の悩み	お金の悩みホットライン	☎0120-979-874 【平 日】 9時～18時
子どもからの相談	チャイルドライン	☎0120-99-7777 16時～21時 ※12/29～1/3除く
暮らしの悩み	よりそいホットライン	☎0120-279-226 24時間受付
自死遺族	わかちあいの会	☎019-652-8221 【平 日】 11時～18時 【土 曜】 9時～12時



※人口を一律10万人と仮定した場合の人数



イラスト：細川昭々