



# 支え合おう こころと命

## 自殺者数の実態

現在、日本では年間3万人以上の人々が12年連続して自らの命を絶っています。その数は、交通事故による死亡者数の6倍以上で、深刻な社会問題となっています。

## 自殺は追い込まれた末の死

原因として最も多いのは、健康上の問題と経済・生活問題です。自殺は、単に一つの原因から起こるのではなく、家庭問題、人生観や価値観、そして地域や職場環境の変化など、さまざまな要因が複雑に絡み合う中で発生します。

そして、9割以上は、自殺の直前に何らかの心の悩みを有していたという事が分かっています。その中で最も多いものが「うつ」

です。うつは誰でも発症する可能性があります。責任感が強い、生真面目で几帳面、人に相談するのが苦手、一人で頑張りすぎる性格の人がなりやすいと言われています。うつになると、他の考え方や選択肢を冷静に考えられない状態になり、自殺に結びつきやすくなります。

**うつの自己チェック**  
(2つ以上2週間続くときは要注意)

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたように感じる

厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」

## 自殺は未然に防ぐことができる

適切な対応で、多くの自殺は未然に防ぐことができます。そして、死にたいと考えている人も、心の中には「生きたい!」という気持ちとの間で激しく揺れ動き、自殺の危険を示すサインを発しています。

例えば、  
・お酒を飲んでトラブルを起こす。

- ・健康管理ができなくなる。
- ・交通違反を起こす。
- ・頻繁に怪我をする。
- ・そして、自殺直前のサインとしては、
- ・集中できない。
- ・極端に食欲が低下している。
- ・不眠がちになる。
- ・アルコールに依存している。
- ・はつきりと自殺について話す。
- ・などが一例です。

## 周囲の人ができること

言動や体の不調など、いつもと違う変化に早めに気づくことが重要です。まずは話を聞いて相手の気持ちを受け止めましょう。それでも気に

なったら、相談窓口へ相談することを勧めましょう。本人が拒否した時は関係の深い家族や友人、上司などに相談してみましよう。かけがえのない大切な心のため、私たちができることから始めましょう。

## 相談窓口

いのちのホットライン竹原

☎ 22-9102

保健センター

☎ 22-7157

広島県西部東保健所

☎ 082-422-6911

広島県立総合精神保健福祉センター

☎ 082-884-1051

## 「人権のまち竹原」市民研究集会

絆が人を生かすから

～ホームレス支援から見た現在の日本～

日時 8月30日(月) 18時30分～20時

場所 勤労青少年ホーム 3階軽運動場

講師 NPO法人北九州ホームレス支援機構

理事長 奥田知志さん

入場料 無料

## 講師プロフィール

1963年滋賀県大津市生まれ。学生時代のボランティア活動がきっかけで牧師の道に進む。1990年、東八幡キリスト教会牧師に就任。2000年、NPO法人北九州ホームレス支援機構を設立し、理事長に就任。現在、ホームレス支援全国ネットワーク、九州ホームレス支援団体連合会の代表も務める。



- ・NHK総合テレビ「プロフェッショナル仕事の流儀」
- 「クローズアップ現代」「特集無縁社会」等出演
- ・共著『ホームの回復』『光は闇の中に輝いている』等

問い合わせ 人権センター ☎ 22-3726