

“支え合い” “分かち合い”

依然、高い率で推移が続く秋田市の自殺の現状。平成20年の秋田市の自殺者数は93人、人口10万人当たり

にすると28・4人で、全国平均の24・0人を大きく上回っています。

その原因は多岐にわたり、病苦や生活苦、経済苦によるものが多いほか、家庭、職場、学校での問題が引き金になるケースもあります。

現在、市(行政)や各種団体、NPO法人、ボランティア団体など、さまざまな人がさまざまな形で自殺対策に取り組んでいます。問題の根が広範でしかも複雑さを伴うため、それぞれが今以上に連携していくことが重要になっています。

● 尊い命が失われることなく、誰もが心穏やかに暮らせるまち。それを実現するためのキーワードはいくつ

かありますが「支え合い」そして「分かち合い」もその中の1つです。

支え合い

精神障がい者や心を閉ざしがちな人の支援を行っている精神保健福祉ボランティア・ウイング。病院や小規模作業所(現在の地域活動支援センター)などでのボランティア活動をとおり、いろいろな悩みを抱えた人と接して話を聞き、必要であれば病院や専門機関を紹介するなど、精力的に活動しています。

自殺という悲しい出来事に遭遇することも少なくありません。会長の柳原マツさんは「つらいと思う気持ちには波があるようです。『良くなつたかな』と思って安心した時に、本人が突発的に『死にたい』と考え



一人で抱え込まないで気軽にご相談ください

	相談内容	相談窓口・日時
常設の相談窓口	さまざまな悩みと自殺問題	秋田いのちの電話 ☎(865)4343(月～土▶正午～午後9時、日▶正午～午後6時) 自殺予防いのちの電話☎0120-738556(毎月10日、午前8時～翌朝8時)
	倒産経営者・多重債務	蜘蛛の糸☎(853)9759(平日、午前10時～午後5時)
	多重債務などの借金問題	市消費者センター☎(866)2016(平日、午前8時30分～午後5時15分)
	こころの悩み・相談	こころの電話相談☎(831)3939(午前9時～午後4時。※土・日、祝日は午前10時～)
	自死遺族の心の悩み	あきたいのちのケアセンター(午前9時～午後4時。※土・日、祝日は午前10時～) ☎0120-735256(正午まで)、☎(831)5256(正午から)
	職場でのメンタルヘルス	秋田県秋田市地域産業保健センター☎0120-672306(水曜と第2・第4日曜、午後5時～9時)
	さまざまな困り事、悩み事	市役所市民相談室☎(866)2039(平日、午前8時30分～午後5時15分)
市保健所の健康相談	精神科医による心の相談 ※通院していないかたが対象	精神科医が面接で相談。第1・第3木曜日、①午後1時30分～②午後2時30分～。 予約制。申し込みは健康管理課へ。☎(883)1180
	臨床心理士による心のケア相談	臨床心理士が電話・面接で相談。第1～第4水曜日、午後1時30分～。 予約制。申し込みは健康管理課へ。☎(883)1180
	保健師による心の相談	健康管理課☎(883)1180(平日、午前8時30分～午後5時15分)

* 自殺対策に関する問い合わせは市保健所健康管理課へどうぞ。☎(883)1180



うつ病と飲酒の関係

うつ病と飲酒はとても深い関係があります。「眠れない」「うつ気分を解消したい」と、お酒を飲む人がいますが、度を過ぎた飲酒は熟睡感が得られず睡眠を阻害し、うつ状態は悪化してしまいます。また、抗うつ剤を服用している場合、その効果を弱め、予期しない副作用を起こすこともあります。そして最悪の場合、自殺につながってしまうことも…。

もしも次に当てはまることがあったら飲酒習慣を見直してみましょう。酒類の消費量が多い秋田。上手にお酒と付き合っていきましょう。

- 酒が原因で家族や友人との人間関係にひびが入ったことがある
- 適量でやめようと思っても、つい飲み過ぎてしまうことが多い
- 二日酔いで仕事を休んだり、大切な約束を守れなかったことがある
- お酒を飲むと怒りっぽくなる

心の健康講座です

会場は八橋の市保健所。受講無料。お気軽にご参加ください。

◆心の健康サポーター養成講座

うつ病など心の病気について正しい知識を学び、地域で支え合える精神保健福祉ボランティアをめざします。時間は午後1時30分～3時30分(10月12日は午後2時30分～4時30分)。

日程とテーマ

- 9月9日(木)▶心の健康サポーター
- 9月21日(火)▶回復者からのメッセージ
- 9月28日(火)▶当事者への上手な添い方
- 10月12日(火)▶うつ病を理解し、一緒にいるときのポイント
- 10月25日(月)▶自分たちにできる活動

申し込み 精神保健福祉ボランティア・ウイングの柳原さん ☎(839)7188

◆こころの健康アップ講座

- 9月10日(金)▶午後2時～3時30分。臨床心理士の講話「ストレスとの向き合いかた」
- 9月29日(水)▶午後1時30分～3時。インストラクターによる講話と体操

申し込み 市保健所健康管理課 ☎(883)1180

自殺予防対策ネットワーク会議を開催

秋田市医師会、秋田弁護士会、秋田大学、NPO法人蜘蛛の糸など20の機関・団体が集まって情報交換を行いました。それぞれの特性を生かしながら連携を密にし、総合的な自殺予防対策を進めていきます。



会議は7月28日、市保健所で開かれました。



「仲こまちコーヒーショップ」は障がい者が協力して運営(左が柳原さん)。

「仲こまちコーヒーショップ」は、中通の明德館ビル1階にある。毎週金曜日と第3水曜日の午前10時～午後5時にボランティアを行っています。「気軽に、どんな小さな悩みでも話しに来てほしい」。そう話す柳

ウイングのみなさんは、中通的の明「自分もこれまでいろいろな人に励まされ、支えられてきました。地域で、社会全体で支え合っていくことが、大切なのではないのでしょうか」。

分かち合い

原さんの笑顔はきつと大きな支えになってくれることでしょう。

「大切な人を失ってしまったかたの悲嘆と日々向き合っています」と話す秋田グリーンケア研究会代表の涌井真弓さん。涌井さんたちは遺族が傷ついた心を整理し、そして新たな一歩を踏み出すことができるよう、自死遺族の集い「コスモスの会」を開催しています。「遺族の背景には複雑な人間模様があり、そして社会にはまだまだ偏見があります。そのため、自分の体験を話せない、聞いてくれる相手がいないというかたが

多いですね。『自分と同じような境遇の人がどう生きてるのか知りたい』と思っても、なかなか声を出せないんです。遺族の悲痛の叫びとも言える思いを、同じような体験をした人たちで『分かち合う』のがコスモスの会。「みなさん最近やっとな自分らしい形で社会に、外に話せるようになってきました」と涌井さんは話します。そして最後にこう話してくれました。「悲しみ、苦しみをみんな分ち合い、自分の力で元気になって歩み出してくれること、それが私たちの願いです」。



遺族にもっと配慮した社会に、と涌井さん。