

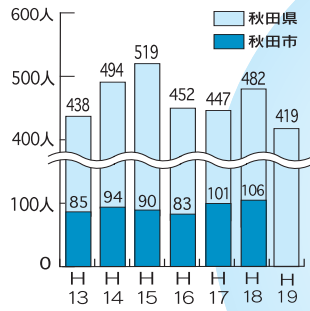
自殺は防げる

自殺の多くは、個人が自由意志で選択したのではなく、病苦、借金、介護疲れなど、さまざまな要因が絡み合い心理的に追い込まれた末に起こっています。こういった要因を社会的な取り組みや支援によって取り除けば、自殺は回避できるはずですよ。

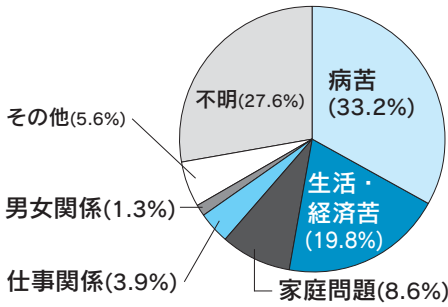
自殺につながる要因を取り除く

①自殺者数の推移

※秋田市の平成19年は未確定



②自殺の原因 (秋田県・平成19年)



市の平成18年の自殺者は106人(グラフ①)。人口10万人当たりの自殺者は31・9人で、全国平均の23・7人を上回っています。秋田県全体で見ると自殺の原因は、病苦と生活・経済苦が半数以上になっています(グラフ②)。こういったストレス要因を軽減することが、自殺を防ぐ上で重要です。そのため市では、自殺予防に関する意識啓発や、心の健康づくり、相談体制の充実などを進めています。また、NPO法人やボランティアのかたたちも、その専門性を生かし、対策に取り組んでいます。自殺を防ぐには、一人ひと

りが身近な人の自殺のサインに気づくことも大切です。手を差し伸べ、それぞれの悩みに応じた解決策につながることで、自殺を防ぐ大きな一歩となります。

死ぬ必要はない。解決の道は必ずある

秋田なまはげの会

自殺の原因で多いのが「生活・経済苦」。

「借金は、必ず解決できる問題です」と言い切るのは、多重債務者の救済が目的のグル



秋田なまはげの会の伊藤彬さん。「借金で悩むのは、あなた1人だけではないんですよ」



金融会社への支払方法提案書など、なまはげの会が準備する書類。会の名前が入っているので「業者が警戒してきちんと対応する」と伊藤さん。

ープ「秋田なまはげの会」相談員の伊藤彬さん。同会の基本は「自助」。同じことを繰り返さないよう、相談者に生活を見つめ直し、多重債務の原因を考えることを勧めます。それから返済計画を立て、金融会社と自力で交渉します。相手が応じない場合は弁護士などの専門家に依頼します。

「大手の会社でも違法な利率の場合があります」と伊藤さんが話すとおり、利率を計算し直すと過払いだったケースも多く、その返還額が1千万円以上のかたもいました。「病気と借金で家族も捨て、死ぬつもりだった」と話す会員の一人は、「相談したら涙を流しながら話を聞いてくれ、家も探してくれた。今は毎日が楽しい」と、生きる気持ちを取り戻していました。

秋田なまはげの会
☎(862)2253

自殺予防

市の取り組み

市では、昨年7月に自殺予防対策庁内連絡会議を立ち上げ、全庁一丸となって自殺予防に取り組んでいます。

今年度のおもな取り組み

- 精神保健対策：ストレスなどの精神保健に関する相談、学習会を開催します
- 職場のハートリフレッシュ：事業主や勤労者を対象に、心の健康づくりの講話を行います
- 自殺予防講演会(3ページ)
- 心のケア相談員養成セミナー：ホームヘルパーなどを対象に、相談対応能力を高める研修を行います

つながりを大切に



相談ナビたん
のケアセミナー
の養成講座
の受講生
心員 佐藤 澄子
心員 佐藤 澄子
(市社協)

「ケアマネジャーをしていて、自殺に関する知識が必要だと感じていました。利用者の悩みに気づき、絆を深め、解決策を見つけていきたいです」



相談してみよう。勧めよう。考えよう。9月～10月は秋田市自殺予防強化月間です。

相談窓口一覧

身近な人に相談しづらいとき、大切な人が深刻な悩みを抱えていそうなとき、専門の相談機関を利用してみませんか。

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) 自殺予防いのちの電話☎0120-738-556(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)
	こころの相談 県精神保健福祉センター☎(831)3939(午前9時～午後4時。※土・日、祝日は午前10時～)
	自死(殺)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～) ☎0120-735-256(正午まで)、☎(831)5256(正午から)
	職場でのメンタルヘルス 秋田市地域産業保健センター☎0120-672-306(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30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に応じます。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・面接で相談に応じます。第1～第4水曜日、午後1時～。 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30分)
期間限定相談会	弁護士、司法書士が相談に応じます。 ①9月11日(木)・12日(金)、午前10時～午後4時、アトリオン7階の県生活センターで。 同センターへ事前に申し込みが必要です。☎(835)0999 ②9月29日(月)・30日(火)、午前9時～午後4時、市役所山王別館2階の市消費者センターで。直接会場へどうぞ。市消費者センター☎(866)2016

自殺予防を考えよう

自殺予防講演会

県・市の生涯学習講師である澤井輝子さんが、地域や家族の絆をテーマに講演します。入場無料。申し込みは健康管理課へどうぞ。☎(883)1180

北部公民館▼9月13日(土)午後1時30分～3時30分。河辺わさび座が演じる、家族の絆がテーマの寸劇もあります

サンパル秋田▼10月5日(日)午前10時30分～正午

人権擁護大会 プレシンポジウム

労働と貧困を考えるパネルディスカッション。9月28日(日)午後1時～4時、文化会館で。入場無料。直接会場へどうぞ。詳しくは秋田弁護士会へ。
☎(862)3770

自死(殺)遺族の集い コスモスの会

第3土曜日
午後1時～3時
明德館ビル(仲小路)

大切な人を失った悲しみを本音で語り合いませんか。参加費(お茶代)300円。

申し込み

同会の涌井さん☎(857)4458

自殺と「うつ病」

うつ病は、ストレスが強かったり長く続いたりすることで、心や体に影響が及び、日常生活に支障をきたしてしまいう病気です。誰でもかかる可能性があります。自殺に追い込まれるほど深刻な状況に至る場合もあります。

自分や周囲の人に次のようなうつ病のサインを感じたら、医療機関や保健所、上記の窓口に相談しましょう。

うつを疑うサイン

こんな症状ありませんか？

- 気分が沈む。意欲がない
- 眠れない。朝早く目が覚める
- 食欲がない
- 死にたいと思う

こんな人いませんか？

- 以前より表情が暗く元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事でミスが増えている
- 人との交流を避けるようになる
- 趣味やスポーツ、外出をしないくなる
- 酒の量が増える

問い合わせ
市保健所健康管理課
☎(883)1180