

## 3月は自殺対策強化月間

# あなたのいのち 元気ですか？

この一言から わたしたちの支援ははじまる



### 自殺者数の現状

厚生労働省と警察庁が集計・発表した令和3年度の日本全体の自殺者数は、令和2年度より減少しているものの、12月末の速報値では2万人を超えたと発表されました。和歌山県では、自殺者数、自殺死亡率が共に前年度より増加しています。男女別では、男性の自殺者数は女性の約2倍となっています。

自殺の要因は、男性では失業や配置転換を含む仕事関係が多く、女性では職場や近隣、夫婦間などの人間関係や介護疲れなども報告されています。そして厚生労働省は、2020年から新型コロナウイルス感染症が流行し、世界全体が危機的状況に陥り、収束のめどが立たないなかで、多くの人がさまざまな不安やストレスを抱え、特に女性や若者の自殺者が増加していると指摘しています。コロナ禍の長期化は、生活苦や多重債務、事業不振、またうつ病などの精神疾患が影響し、自殺者の更なる増加が予想されるとも言われています。

自殺対策基本法では、自殺者の多い毎年3月を「自殺対策強化月間」と定め、国、地方公共団体、関係団体等が連携し、「いのちを支える自殺対策」という理念を前面に打ち出した啓発活動を推進しています。

また、厚生労働省では自殺対策推進室を設置し、年間を通じてさまざまな広報・啓発活動に取り組んでいます。

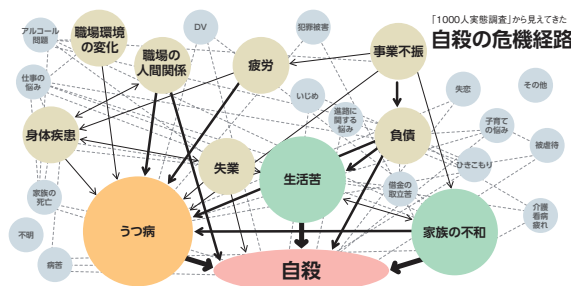
#### CONTENTS

- P 2 ……特集 3月は自殺対策強化月間  
「あなたのいのち 元気ですか？」この一言からわたしたちの支援ははじまる
- P 7 ……湯浅町PRキャラクターが誕生しました！
- P 10 ……狂犬病の予防注射を受けましょう/迷惑な猫から 地域猫へ
- P 12 ……令和4年度 集団健診の日程をお知らせします！（要予約）
- P 13 ……後期高齢者医療制度に関するお知らせ  
令和4年度 国民健康保険被保険者証を発送します
- P 19 ……交通ルールを守り、交通事故ゼロを目指して/取れぬ火災にご注意を
- P 22 ……町長メッセージ/アジサバうお〜か〜

広報 PUBLIC INFORMATION OF YUASA  
**ゆあさ**  
3月号  
VOL.568

### アンケート結果からみる意識の現状

平成31年3月にまとめた、有田圏域のちのち支えあいプランによると、湯浅町民に行ったアンケートで、自分自身のうつ病のサインに気づいたときに、専門の相談窓口にご相談しようと思いませんかとの質問に「専門の相談窓口にご相談したい」と回答した人が4割と、有田圏域で一番低い数値が示されました。このことから、湯浅町の自殺防止対策の課題として、うつ病と自殺の因果



【資料:自殺対策支援センターライフリンク資料】

■自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、専門の相談窓口にご相談しようと思いませんか。（単数回答）

【資料:有田圏域のちのち支えあいプラン】

	0.0	20.0	40.0	60.0	80.0	100.0 (%)
有田圏域	44.5	10.7	39.3	5.5		
有田市	42.9	13.0	38.6	5.5		
湯浅町	40.5	8.4	46.6	4.6		
広川町	47.7	7.0	40.7	4.7		
有田川町	47.1	10.4	36.4	6.2		

□ そう思う □ そう思わない □ わからない □ 不明・無回答

### いのちを守る 『ゲートキーパー』 を『存じますか？』

「ゲートキーパーとは？」  
ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を促している人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守るを指すことができる人のこと。言わば命の門番とも位置付けられる人（濃厚労働者ホム・ムーシロ）

### 見逃さない 自殺の前兆のサイン

- いつもと違う行動がみられるようになる
- 急にギャンブルにのめり込む
- 真面目な人が無断欠勤する
- 部屋に引きこもる、口数が極端に減る
- 周囲への関心がなくなる、新聞やテレビを見なくなる
- 深酒が増える、逆にお酒がまずいと 言う
- 身だしなみに気を使わなくなる
- 一人であるのを寂しがるようになる
- 急に昔の思い出話をする
- 少しのことでも不機嫌になり怒りっぽくなる
- 周囲の音に敏感になる
- 葉をためこむ
- 手紙や写真の整理をする
- 大切なものを人にあげたり、整理するなど

#### ■話す言葉が変わってくる

状況にそぐわない感謝「お世話になりました」  
自分を責めるような訴え「生きていても迷惑をかけるばかりだ」  
厭世的、絶望的な訴え「将来に希望が持てない」など

#### ■体調の不良が見られるようになる

・じつとしていられず焦りが強い  
・疲労感が強く、特に朝に体調が悪い など

### ステップ1 「安心」

- ・家族や友人の変化に気づく
- ・優しく声をかけ「あなたの話聴かせて」
- ・相手に興味がある姿勢を見せる

## 心配な方に出会ったら、 4ステップで 「つなげる、支援を！」

### ステップ2 「安全」

- ・相手の気持ちを尊重し耳を傾ける（傾聴）
- ・相手を否定しない
- ・寄り添う姿勢「そばにいるよ」
- ・「がんばって」は暗に相手を否定する言葉であることに注意

### ステップ3 「保護」

- ・専門の相談窓口にご相談をすすめる
- ・相手が相談できなければ、自らが相談窓口へ情報提供

### ステップ4 「支援」

・温かく寄り添い見守る

#### ■■ 湯浅町こころの相談室 ■■

健康推進課では住民の方々のこころの悩みを専門の心理士がお伺いしています。  
お気軽にお越しください。

日時：毎週水曜日 9時～11時

場所：湯浅町役場 健康推進課（9番窓口） ☎65-3008（直通）

※事前予約をおすすめしています ※時間は相談可。無料

#### ■■ 相談窓口 ■■

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々なこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。電話では相談しづらい方は、LINEなどでも相談できます。

##### 電話相談

こころの健康電話相談 はあとライン [24時間対応]

☎0570-064-556

＃いのちSOS [12時～22時]

☎0120-061-338

よりそいホットライン [24時間対応]

☎0120-279-338

いのちの電話

☎0570-783-556 [10時～22時]

☎0120-783-556

[16時～21時、毎月10日は8時～翌日8時]

チャイルドライン ※18歳未満子ども専用

☎0120-99-777 [16時～21時]

##### LINE相談窓口

NPO法人自殺対策支援センターライフリンク  
生きづらびっと

☎・☎・☎・☎・☎ 17時～22時30分

☎ 11時～16時30分



←LINE

和歌山県公式LINE相談

いのちのセーフティラインわかやま

[平日9時～17時]



←LINE



「プロフィール」

森崎 雅好 (もりさき まさよし)  
高野山大学文学部人間学科 准教授 / 臨床心理士 / 高野山真宗僧侶 / 公認心理士  
わかちあいの会和歌山 うめの花スタッフ / 白浜レスキューネットワーク会員



## あなたにもできる 『いのち』への支援

### 森崎 雅好 准教授 インタビュー

高野山大学で准教授を務め、心理支援学、ブリーフケアなどを研究、自殺防止、自殺遺族ケアにも尽力し、力を注いでいる。1月28日に開講したゲートキーパー養成講座での講師を務め、普及活動にも尽力している。

#### 偏見をなくし 受け入れる

あなたは身近な人に、死を考えていると打ち明けたら、どのように感じますか？ さっと、受け入れることができない、戸惑う方が大半ではないでしょうか。自ら死を選ぶ要因は、失業、健康や経済的問題、何かの嫌になっただけの人により様々です。わたしはそうだった方々の心のケアに携わっていますが、最初は自ら死に向かっている人に出会い、戸惑い、とても不安になったことを覚えていました。しかしそれは、その方に対する恐怖という偏見を持っていただくと、今振り返れば思います。雰囲気にも飲み込まれてしまったこと。死にたいと思うことはあっても、いかにある生き方というものが自殺まで考えてしまうということ。脳が暴走状態にあり、自殺という行為は、その脳の暴走状態を自分が止めたがっている故の行動だと思えます。

#### 求められるゲートキーパーの役割とは

ゲートキーパーとは、自殺の危険に気付く、適切な対応ができる人のことを指します。自分と当事者を切り離すのではなく、当事者と一緒に関わりケアをしていくのです。人をケアする目標は、相手に安心を与えることにあります。そのためには、身の安全が確保され、心が休まり、環境が揃っていることが必要です。死にたいということは、言い換えれば「死にたいほど苦しい」ということになります。苦しいと発し、打ち明けたら、心はゆとりが生まれ、気持ちが少し落ち着くことができるのです。打ち明けた人に「わたしは保護されているんだ」という感覚をもってもらいたい、話を聞いてもらっただけでホッとしたりという体験を提供してあげてほしいのです。心に少しのゆとりを与えてあげることがゲートキーパーの役割です。例えば、箱いっぱいに詰め込まれたお饅頭をその箱から取って、一緒に食べてあげるようなイメージを持っていただくと分かりやすいと思います。

#### あなたにだから 打ち明けたことを忘れないで

もし誰かがあなたに「死にたい」と打ち明けてきたとき、大前提として、誰でもないから打ち明けたのではないというのを忘れないでほしいのです。「わたしを選んで打ち明けてくれたんだ」と受け止めてあげてください。そしてその打ち明けてくれたことに対して、「あなたが思い詰めてい

#### ゆとりある心で 変化を感じて

では実際に、わたしたちが気を付けることは何なのか。一番大切なのは、相手の様子の変化に気付くことができる心のゆとりを持つことです。普段のあいさつを交わすとき、相手がいつもどおりか、変わった様子はないかを感じ取り、変化を感じたら声をかけてみましょう。また、普段から悩んでいる人が打ち明けやすい雰囲気づくり、地域で受け入れていく土壌づくりを積極的に進めていくことも非常に重要となります。

#### 悩んでいる方は 打ち明ける勇気を

生きづらく苦しいと思うことはありませんか。身近な人に、自分のことを少し話してみませんか？ 直接相談することに抵抗があれば、電話相談窓口で、匿名での相談も可能です。その一歩で開ける道がきっとあるはずですよ。

