

誰も自殺に追い込まれることのない社会へ

3月は自殺対策強化月間です

あなたの気持ちを聴いてくれるひとがそばにいます。
自分自身や大切な人を守るために出来ることを一緒に考えてみませんか。

全国では1日に55人の命が失われています

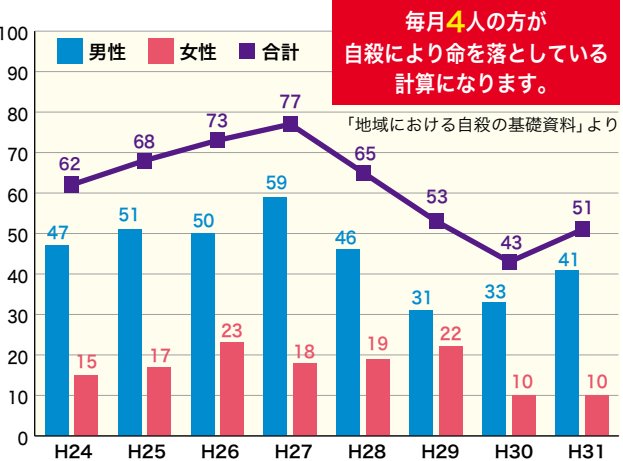
厚生労働省の調べによると、日本は先進国において自殺死亡率が男女ともに高い水準にあります。平成22年以降、自殺者数は減少傾向にありますが、それでも令和元年の自殺者は2万169人となり、1日で計算すると、毎日約55人の命が失われていることとなります。また、令和2年度は、10代若者や女性の自殺者数も増加傾向と分析されています。

平均値を上回る市内の自殺者数

人口10万人あたりの自殺者数を表す「自殺死亡率」は、平成27年から31年における国の平均値16・8、沖縄県の平均値17・0に対して、本市は17・9と、依然として高い状況にあります。

自殺による死者数は、平成27年以降減少傾向でしたが、平成31年は51人と前年より8人増加。さらに、男性の自殺者数は平成29年より増加傾向にあります。

■平成24年～平成31年における市内の自殺者数



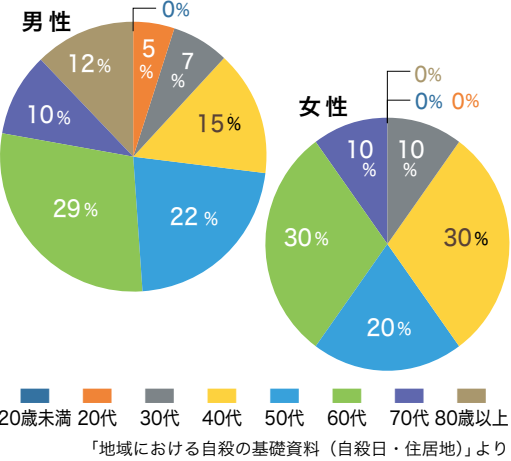
毎月4人の方が自殺により命を落としている計算になります。

「地域における自殺の基礎資料」より

年代別でみた自殺者の割合

平成31年の市内における自殺者の年代を見てみると、男女ともに40代・60代が半数以上を占める結果となりました。自殺の背景にはあらゆる問題が複雑に絡み合っています。新型コロナウイルスの影響で生活環境が刻一刻と変わる今、より一層このころのケアが重要となってきます。

■年代別自殺者の割合(平成31年)



「地域における自殺の基礎資料(自殺日・住居地)」より

自殺対策に向けた取り組み

市では、令和元年度に「那覇市自殺対策計画」を策定。自殺対策を支える人材育成として、ゲートキーパー養成研修会を開催しています。また、各相談機関などを掲載したSOSカードの配布やパネル展を行い、周知・啓発に向けた取り組みも行っています。



支援の現場から、寄り添うことの大切さ、そして、私たちにできることについてお話を聞きました。

相談員
辺土名 優美子さん



Q 自殺を考える心理とはどんな状態ですか？

A 社会生活を送るなかで、誰しも悩むことはあると思います。ただ、1人で抱え込むと問題に向き合う力が底をつきてしまい、色んな視点で物事を考えることができなくなってしまう。そうすると、人は精神的に追い込まれ、問題から逃げたいという心理が働き、最悪の場合は死に繋がることもあります。ただ、死にたいと思う反面、問題や悩みが解決したら生きたいという気持ちがあることを忘れてはいけません。

Q SOSのサインはどのようなものがありますか？

A ストレスが重なり、心のバランスが崩れると、次のようなサインがみられます。
●元気がなくなる ●イライラしやすい ●急に涙が出る ●眠れない ●食欲がない など

Q 様子が違うと感じたらどうしたらよいですか？

A 周りの人がこのような様子に気づき、「どうしたの？」と声をかけることで、自分1人じゃないんだと感じ、自死を思いとどまるきっかけになるかもしれません。誰かが見守っているという視線は、相手にとっては大きな力になります。

Q 私たちにできることはありますか？

A 相手の気持ちに寄り添ってあげてください。人は回復する力を持っていますが、悩みが重なったり、1人で抱え込んでしまったりその力が弱まってしまいます。人となりがり、自分は1人ではないんだと感じ、安心することで回復する力は戻ってきます。私は話を聞くとともに、本人がこれまで頑張ってきたことや大切にしていることに目を向け、問題に向き合うために役立ちそうな強みを見つけてるようにしています。そうすることで、本人の自信や回復する力を取り戻すきっかけになると思っています。

Q 心の健康を保つ方法がありますか？

A 自分自身でセルフケアをすることは大切です。本を読む、好きなお菓子を食べるなど、小さなことでもよいので、こころを休める時間を作りましょう。まずはチェック票などを活用して自分の傾向を知り、こころのサインに気づくよう心がけましょう。

悩んでいるあなたへ

ーあなたは1人ではないー

「相談する」という行動はハードルが高いです。ね。「何を話したらいいんだろう」「こんなこと話してもいいのかな」とためらってしまう人もいます。ただ、1人では回復する力も弱まってしまいます。例えば、「最近つらくて」など、今自分の思っている気持ちを言葉に表現するだけでもいいんです。そして、相談できた自分をほめてあげてほしいと思います。あなたは、1人ではないですよ。

ストレスセルフチェック

- ☐ 家庭内で、いろいろと問題があった
- ☐ 仕事において、何らかの変化があった
- ☐ 日頃、楽しみにしている趣味がない
- ☐ 特に、運動はしていない
- ☐ 人から言われたささいな一言がいつまでも心に引っかかることがある
- ☐ 仕事に行くのが辛いと思う朝がある
- ☐ 一晩寝ても疲れがとれず、朝からだるい
- ☐ 最近、これが食べたい！というものがない
- ☐ 最近よく夢を見る
- ☐ 肩こりや背中と腰が痛くなることもある
- ☐ お腹がはり、便秘と下痢を交互に繰り返す
- ☐ 手足が冷たく感じたり、汗をかきやすい
- ☐ よく風邪をひき、なかなか治らない
- ☐ 医師の診察を受けても、気のせいだといわれた

☑の数 個

- ☑が12個以上：ストレスによる病気の疑いがある
 - ☑が9～11個：ストレス状態(要注意期)
 - ☑が4～8個：ストレス予備軍(警戒期)
 - ☑が0～3個：心の健康は理想的な状態
- こころや身体の不調が長く続く場合は、早めに専門機関に相談することをお勧めします。

資料：健康なは21(第2次)健康づくり実践ノートより作成

不動産のプロがあなたの「土地・建物」を無料で査定します。

FMkinawa

土地・建物・スピード査定! 営業時間/9:00～17:30 土・日・祝営業中!

査定専用ダイヤル **0120-54-0606**

例えばこんなときお電話ください!

価格査定実績、350件 ※2020年12月末現在

査定のお申し込みは今すぐこちらまで!

〒901-0152 沖縄県那覇市小禄1丁目27-15
FAX:098-858-0020 沖縄県知事免許(3)4058号
HP <https://oroku.co.jp/>

FMkinawa

不動産査定ハウマツチ

毎週木曜日14:50～放送中
又吉 未乃 具志 浩和

いくらで売れるのか知りたい
査定から売却までの説明を聞きたい

オロク商会