

心の健康づくり・自殺予防対策は

生きる支援

「9月10日世界自殺予防デー」
9月10日～16日は自殺予防週間

平成24年は全国で2万7858人の方が自らの命を絶っています。亡くなられた方には、家族・親せき・友人・職場などたくさんのかかわってきた方たちがいて、まわりの方たちは突然の死に辛い思いをしています。自殺は個人の問題として捉えるのではなく、個人では解決できない要因を抱えての死としてその背景に様々な社会的な課題があります。自殺の要因に「うつ病」があげられていますが、「うつ病」そのものが本当の原因ではなく、「うつ病」にいたる原因のほとんどは人間関係が大きく、そのほかに経済や病気の悩み、暴力、依存症など様々な要因が絡んでいます。

身近にいる人や行政が、子どもから高齢者の「生きる力」「生きる気持ち」を取り戻すための心の問題に寄り添う

支援が必要です。心の健康づくり・自殺予防に取り組むことは、地域づくりに取り組むことにもなるのです。

自殺予防に大切なのは、自ら死を選んできた方やそれを防げなかった方を責めることではなく、地域みんなで心の悩みの原因について理解し、「気づき」「声かけ」「支えあう」ことで生きることに希望を持てるようにすることです。

自殺の現状

仙北市の自殺者数は平成24年9人(暫定値)で、内訳は男性が6人、女性3人です。年代別では平成23年までは高齢者に多かったのですが、平成24年は50代以下が増えました。同居の有無では、ひとり暮らしより同居者がいる方が多くなっています。

仙北市の主な心の健康づくり・自殺予防事業

早期対応人材育成事業「ふれあいサポーター(ゲートキーパー)養成講座」を今年度は田沢湖健康増進センターで開催し、40人ほどの方が受講されて心に寄り添う方法などの研修を受けています。

また、傾聴活動グループ「えくぼの会」が角館交流センターで第3水曜日に個別の心の悩みなどを聴く活動を行っています。「えくぼの会」では、今年度から田沢湖健康増進センターで「お茶を飲みながら話してホッとする...えがおサロン」を第1水曜日に開催していますので、ちょっと話だけでもと思う方は寄ってみてください。

個別相談事業として市立角館総合病院的の協力を得て臨床心理士による「こころの相談」を角館交流センターで月2回行っています。毎回予約者がいて、個人の心の対応として必要な事業となっています。

高齢者の心の健康づくり事業として平成22年度より笑いヨガを取り入れた「笑いでいきがいづくり教室」を各会館などで行っています。今年度は「笑いでいきがいづくり教室」の参加者から健康管理センターを会場に「笑いの会」が発足して月1回の活動をしています。

相談窓口情報

- ◎秋田いのちの電話
☎018・865・4343
※12時～21時 毎日
- ◎あきたいのちのケアセンター
☎0120・735256 (午前)
☎018・831・5256 (午後)
※平日/9時～16時
- 土・日曜日、祝/10時～16時
- ◎その他相談窓口については、保健課に問い合わせまたはインターネットホームページで確認ください。
- ◎インターネットホームページ(心、倒産、法律、いじめ、虐待、職場ほか)
- ◎仙北市↓市民情報↓健康↓心の相談窓口一覧
- ◎美の国あきたネット↓分野別で探す↓健康・福祉「心の相談窓口一覧」
- ◎共生社会政策自殺対策↓相談窓口
- ◎問合せ/保健課成人保健係
☎55・1112



(率:人口10万対)

仙北市・秋田県の自殺の現状

年次	仙北市				秋田県				全国自殺率
	総数	男	女	自殺率	総数	男	女	自殺率	
平成17年	16	10	6	50.2	447	325	122	39.1	24.2
平成18年	18	14	4	57.3	482	343	139	42.7	23.7
平成19年	14	12	2	45.2	420	311	109	37.6	24.4
平成20年	12	9	3	39.3	410	290	120	37.1	24.0
平成21年	7	5	2	23.3	416	287	129	38.1	24.4
平成22年	15	11	4	50.7	358	244	114	33.1	23.4
平成23年	6	6	0	20.6	346	228	118	32.3	22.9
平成24年	9	6	3						

※平成17年～23年は厚生労働省人口動態計
※平成24年は暫定値



ひとりで悩みや不安を抱え込まないで

「えくぼの会」「えがおサロン」に来て「話して」「みてください」



仙北市傾聴ボランティア「えくぼの会」
会長 小松 龍子

悩みを抱え込まずに、まず誰かに話すことが大切です。悩みや辛さを抱えた時、人は進むべき道をふさがれたように感じますが、人に繰り返し話す事で自分の思いに気が付いたり、進むべき道をつかんだりできます。自分たちでどうにもならない問題には、他の専門窓口と連携を取り、回り道せず解決の糸口を掴むこともできます。私達「えくぼの会」会員はそのお手伝いをさせて頂きたいと活動しています。

「えくぼの会」は傾聴ボランティア育成事業ふれあいサポーター養成講座や自殺予防研修を受講した会員で構成されています。

「えくぼの会」は毎月1回傾聴活動を角館交流センターで開催していますが、今年度5月から、田沢湖地区で新たに「えがおサロン」の活動を始めました。

この活動は住民に集まって頂き「お茶っこ飲みながら話しよう」と始めた活動です。みんなと話をするサロン会場とは別に個別相談も個室にて伺っております。

集まって頂いた話の中で日々の悩みを皆で話したり、愚痴を言ったり、協力して欲しい内容等ひとりで解決できない事柄を把握して、そこで解決できないことは次の専門機関につなぐ為の活動にもなっています。また、知っている情報を伝える場や知りたい情報を得る場にもなっています。7月の「えがおサロン」では、22人の参加者があり、皆で「ちまき」を作りサロン会場でした。きました。「おいしい」「笹に糸を巻く順番が良くわからなくて」等の話が聞かれ、参加者皆さん笑顔が絶えず楽しくお話がされていました。ただお茶を飲むだけではなく、毎月何かしらやってみようと思っと思っています。会員だけではなく、自分ができる。みんなやってみようと思っりましたらいつでもお話しください。

「えくぼの会」「えがおサロン」共に、地域の皆さんと同じ立場で楽しく生きていきたいと願う活動です。皆さんの参加をお待ちしています。