

きづく つなぐ まもる

日本の自殺の現状

9月10日は世界自殺予防デーです。それにちなみ、9月10日～16日は自殺予防週間を設定されています。自殺予防が大きく叫ばれている背景には、年間3万人を超える自殺者数が挙げられます。

警視庁の調査によれば22年の自殺者の中で、身体的・精神的な病気などの健康問題が原因だと推定される人は、半数以上に上ります。その中で、うつ病が原因とされる人は44・4%もいます。うつ病とは一体どんな病気なのでしょう。

うつ病とは

感情、意欲や思考などは、脳の神経細胞の働きで生まれ、神経伝達物質によって調節されていますが、うつ病になるとその調節がうまくいかなくなり、うつ病は、脳の神経機能に異常が起き

た状態と言えます。うつ状態(何事にも興味がない、自分が生きていくことが迷惑だと感じるなど)あるいは躁状態(多動・多弁になる、何でもしたくなる興奮状態など)どちらかになる人もいれば、うつと躁を交互に繰り返す人もいます。また、睡眠障害、倦怠感、下痢や便秘などの身体症状を引き起こすこともあります。

うつ病の発症には、個人の性格だけでなく、その人を取り巻く環境も大きく関係しています。職場や家庭内での人間関係が悪い、仕事で能力以上のことを求められる、借金や病気に悩んでいるなどは要注意です。

ストレスを解消しようとしても気が晴れない、解消しようとする元気がしない、問題が整理できないなど、心の不調に気が付いたら、早めに受診することが重要です。

自殺の危険を示すサイン

うつ病の症状が最も悪化している時は、自殺する気力すらない状態であると言われています。注意が必要なのは、症状が悪化していく時と治りかけの時期です。

自殺をしようとする人は、悩みを解決できない、自分の無力さを感じ、辛い気持ちに耐えかねて死を選ぶ心理状態に陥るのです。

そういう人は「死にたい」思いを直接口にしながら、その兆しともいえるサインを出しています。性格が急に変わる、身なりに構わなくなる、自殺の手段(薬、包丁、紐)を用意する、大切なものを整理するなど、これまでと何か違う、ちょっとした変化を見逃さないことが大切です。

もしサインに気づいたら

きづく つなぐ まもる

り、身近な人に死にたい気持ち打ち明けられたいら、まずは自分が冷静になつてください。死にたいと思っている人は、生きていけないという気持ちと、助けてほしい、生きたいという両方の気持ちの間を揺れ動いています。しかし、同時に冷静さを失っているため、放っておくと気持ちのままに行動しかねません。馬鹿なことを考えるなど叱る、どうせ死ぬはずがないと無視する、なんとなかると気休めを言うなどは、避けてください。言葉に耳を傾け、辛さを分かち合い、心配しているということを伝え、自殺以外の解決方法がないかを話し合うことが重要です。

自殺をしない約束をして時間をかせぐことは、冷静さを取り戻してもらうことにもつながります。そしてその場の対応だけでなく、病院や他の家族にすぐに連絡をとって助

けを求め、必要な支援に結び付けることも大切です。

町では、心の不調に気付いた人と相談し、それぞれに合った支援を考えていく場として、「このころの健康相談」を年4回開催しています。竹田総合病院の精神保健福祉士と町の保健師が相談に乗ります。

今後は9月8日(木)、12月8日(木)、3月8日(木)に開催します。申し込みには事前予約が必要ですが、ぜひ気軽に問い合わせてください。

一人で悩みを抱えずに、私たちと一緒に話をしてみませんか？

▼相談・問い合わせ先
保健福祉課
☎(62)2115

▼県内のこころの健康についての相談窓口
○会津保健福祉事務所
☎(29)5275
○精神保健福祉センター
☎024(535)3556

「病気をせず、元気な子に育てほしい」とお父さん。「料理上手な女の子に育て、お手伝いもしてほしい」とはお母さん。二人は笑顔で若奈ちゃんを見つめます。



お父さん、お母さんと一緒に笑顔の若奈ちゃん

笠間 若奈 ちゃん

平成22年7月生まれ
～堤崎
真一さん・和歌子さん夫婦の長女

ハイハイと伝い歩きで家中を移動する元気いっぱいの子供ちゃん。その様子は、今にも走り出しそうなほどです。

そんな若奈ちゃんの最近のお気に入りには、音の出るおもちゃ。音楽に合わせて一緒に踊って楽しんでます。お父さんとお風呂に入っても、今日は何で遊ぼうかとおもちゃを探し始めます。

動物が大好きで、どんな生き物でも触りたがるという積極的な性格の若奈ちゃん。人見知りもせず、誰にでもニコニコと笑顔を見せます。

お父さんとお母さんが仕事の間は、大好きなおじいちゃんやおばあちゃんとお遊びます。二人とのお散歩は若奈ちゃんの日課。今日もベビーカーに乗って、お目当ての動物を探します。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。
☎(62)2111

サークル紹介 特別編

Circle introduction Special

今回のサークル紹介は、特別編として7月25日に学びの場を開かれた藍染ハンカチづくり講座を紹介いたします。

「浪江町出身の江川アイさんが避難先の北塩原村で藍染の展示会を開いた」新聞の記事を読んだ猪苗代地区婦人会のメンバーが、猪苗代でも教室を開いてほしいと依頼したのがきっかけで、今回の講座が実現しました。

参加者らは、色を染める前のハンカチに豆を入れたり、複雑に折りたたんだりして模様を作るなど、工夫をしながら楽しんで作業に取り組みました。江川さんは「皆さんに楽しんでもらえてうれしい。今後も藍染でいろいろな人に元気を与えたい」と話しました。

※このコーナーでは、活動をPRしたい団体を募集します。希望する団体は広報担当まで問い合わせてください。
☎(62)2111

藍染ハンカチを作ろう！

(講師：江川アイさん)



(写真左)当日は約30人が参加。受講者の皆さんは完成を楽しみしながら、思い思いの材料を使って模様をつけていました
(写真右)これからも自分にできることを続けていくと話す江川さん

受講者の皆さんは、出来上がった作品を手で大満足の様子

