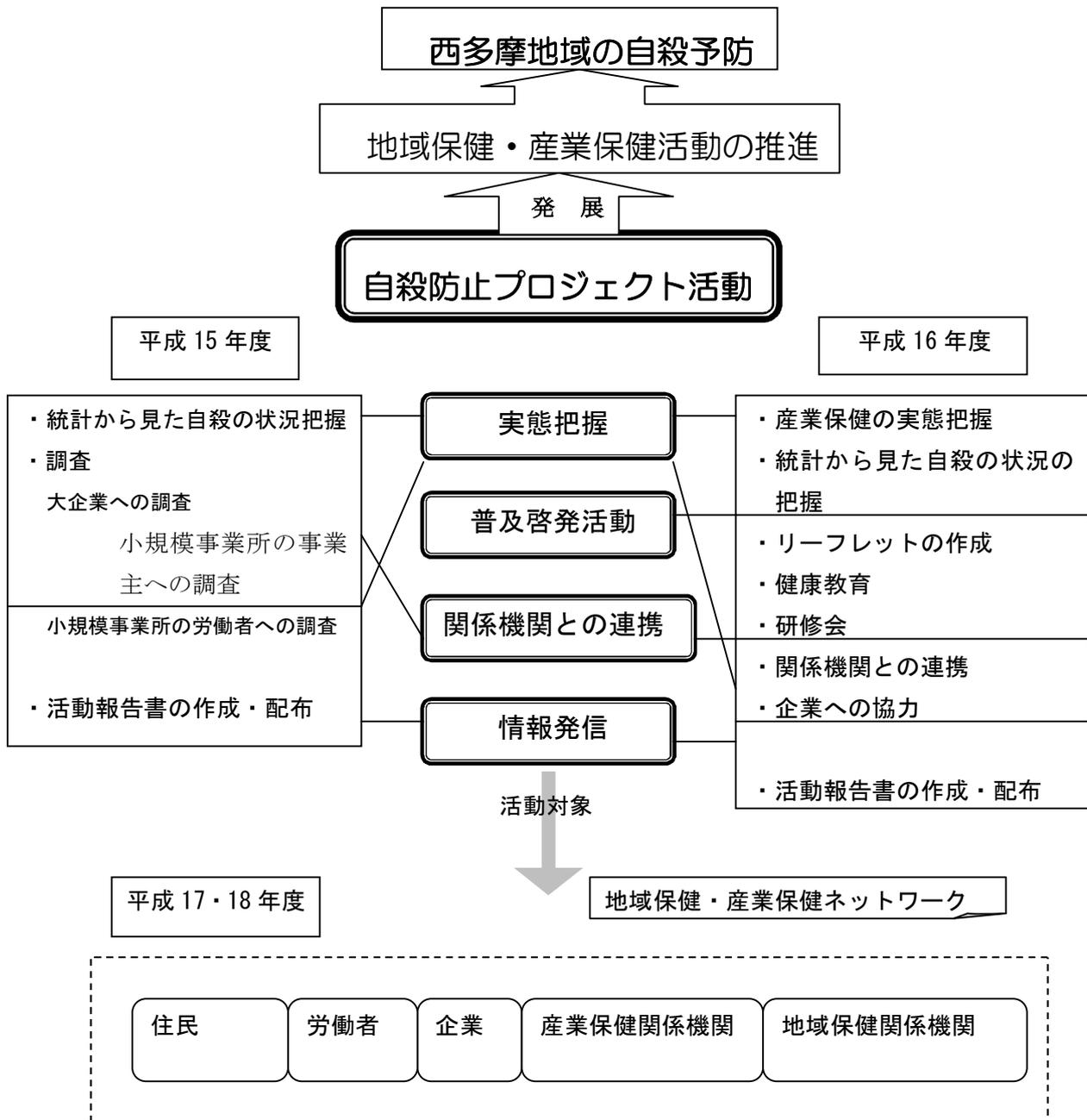


西多摩地域における自殺防止対策 ～遺された人へのフォロー～	
西多摩保健医療圏 西多摩保健所	
実施年度	開始 平成19年度、 終了(予定) 平成20年度
背景	<p>平成15年度から自殺予防を目的に「西多摩地域におけるうつ病対策」として産業保健と連携し、うつ病の早期発見・早期対応への理解を深めてもらった。</p> <p>また一般向け講演会やうつ病に関するリーフレットの作成配布などを行い、広く普及啓発にも努めてきた。</p> <p>この間に保健師活動の中で、身内を自殺で亡くした家族が長い間心を閉ざしてしまったり、従業員の自殺を事前に気づくことができなかつたと自責の念にかられる職場の健康管理者を目の当たりにして“遺された人々への心のケア”等の事後対応が、一次予防・二次予防につながるものと考え、地域の中で取り組むべき更なる課題とした。</p>
目標	<p>自殺及び自殺未遂は、その本人のみならず周りの人への影響も大きく、後追い自殺者をだすこともあって、社会的な損失は大である。また、家族や身近な人を自殺で亡くされた人たちは、自責の念にかられたり、社会的にひきこもりがちになるなど心の健康が保てないことが多い。自殺者及び未遂者の周りの人も含め第二の自殺防止を図り、心身の安定を促すため、地域における支援体制の構築を図る。</p>
事業内容	<p>[19年度実績]</p> <p>1 研修会 対象者：所内職員及び市町村等の関係者 実施日時と参加者数：6/25 37名 6/26 31名 講師：NPO自殺対策支援センター 西田氏・南部氏</p> <p>2 講演会 対象者：都民および関係者 実施日時と参加者数：9/22 76名 講演会講師：南部氏(体験者・NPO自殺対策支援センター) シンポジスト：清水氏・涌井氏・熊谷氏・大野、コーディネータ西田氏 PR：管内8市町村・学校・教育委員会・医療機関・市町村公報・広報とうきょう・一般紙・タウン誌・労働基準協会会報・保健所ホームページ ポスター掲示(医療機関・市町村窓口・コンビニ・駅・学校・西多摩地域産業保健センター・警察等)</p> <p>3 教室 対象者：自殺で家族を亡くされた方 実施日時と参加者数：9/23 5名 11/30 2名 1/25 0名 3/14 4名 内容：グループワーク ファシリテーター：西田・南部氏</p> <p>4 普及啓発 保健所だより・一般住民向けリーフレットの作成</p>
評価	<p>1 自死遺族支援を行なうために、職員間や管内の関係者の認識を一つにすることを目的に職員研修を行ない、他人事ではないという感想が多く聞かれた。</p> <p>2 講演会は一人ひとりの偏見をなくし支えあうことと、自死遺族が集まることを目的に行なった。講演会后、自らの体験を語りたいたいという強い想いを訴える方もいた。講演会により、会への参加者に呼びかけができた。</p> <p>3 わかちあいの会では担当した保健師や職員が手探り状態で関わったが、ファシリテーターの西田氏、南部氏がリードし、会を進めてくれた。</p> <p>4 参加者が安心して自らの気持ちが話せることで、回復していけるよう支援することが第二の自殺を防げることがわかった。</p> <p>5 家族を自殺で亡くしたことを言えないだけでなく、一家の働き手を失い自らが仕事を持つ人が多いことから参加しやすい日時、場所を設定する必要性を実感し、20年度わかちあいの会を決めた。</p>
問い合わせ先	<p>西多摩保健所 保健対策課 地域保健係 電話 0428-22-6141 ファクシミリ 0428-23-3987 E-mail S0200160@section.metro.tokyo.jp</p>

1 一次予防、二次予防としての自殺防止に向けた自殺予防プロジェクト活動

西多摩保健所管内の自殺者の状況を既存資料から調査したところ、西多摩地域での自殺死亡率は全国や東京都と同様に、平成10年から13年に増加傾向を示し、特に40から50代の男性の自殺率が高いことがわかった。そこで、西多摩保健所は平成15年4月～平成17年3月の2ヵ年計画で、西多摩地域におけるうつ対策「自殺防止プロジェクト」を立ち上げ、それを基盤に地域保健と産業保健との連携によるうつ対策に取り組んだ。

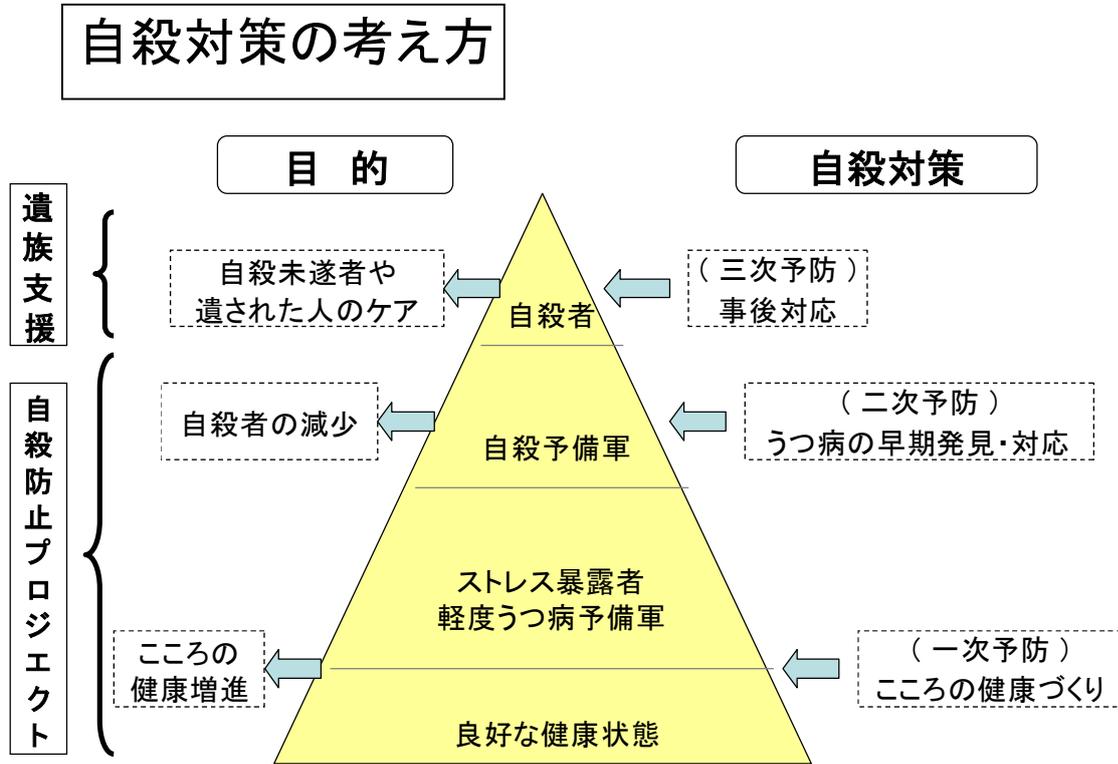
西多摩地域の自殺予防に向けた自殺予防プロジェクト活動図



2 三次予防としての遺族支援の取組

平成19年度は、これまでの自殺の一次予防としてうつ病に関する理解を高めるための普及啓発、二次予防としてうつ病の早期発見と対応を基盤に、三次予防として自死遺族の支援を目的に、講演会や自死遺族の集い「わかちあいの会」を開始した。

これにより、西多摩保健所では、自殺対策を総合的に取り組む体制ができた。



鹿児島県伊集院保健所作成冊子から引用(一部変更)

3 研修・講演会から

- (1) 自死遺族支援を行なうために、職員間や管内の関係者の認識を一つにすることを目的に職員研修を行ない、他人事ではないという感想が多く聞かれた。
- (2) 講演会は一人ひとりの偏見をなくし支えあうことと、自死遺族が集まることを目的に行なった。講演会后、自らの体験を語りたいたいという強い想いを訴える方もいた。講演会により、会への参加者に呼びかけができた。

4 平成19年度 自死遺族の集い「わかちあいの会」

- (1) 目的：自死遺族が安心して自らの痛みと向き合うことのできる場の提供と参加者一人ひとりがそれぞれのペースで回復していくことを支える
- (2) 開催回数：年4回実施
- (3) 開催場所：西多摩保健所

翌日の新聞

2007,9,23(日)

世界日報 →

毎日新聞 ↓

「手を取り合って助けよう」

自死遺族支援でシンポ

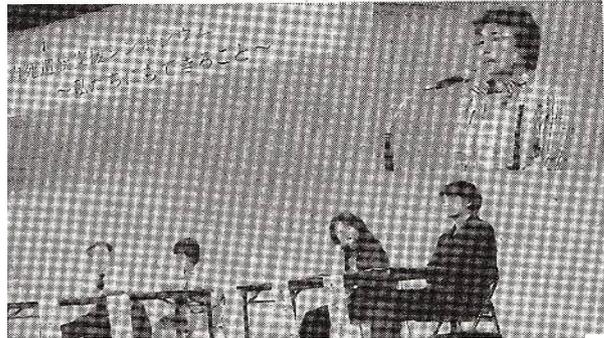
東京

自死で家族を亡くしたギョウバンの一環で、参加者は「官民が手を取り合って助けよう」と訴えた。

「私たちにできることをテーマにしたシンポジウムで、西多摩保健所の大野順子さんは「あせらず、遺族の方の声に耳を傾けていくことから

始められれば」と強調。ライフレインクの清水康之代表は、自死遺族から聞き取り調査を行っていることを述べ、「自殺した人はどうして追い詰められたのか。亡くなった人から学ぼう」と呼び掛け

また、遺族が体験談を話すことで(他の人が)自殺する前に発見できるのでは」と、対策につながる」と語った。



シンポジウムで自死遺族支援について語り参加者。右は、遺族の体験談を語る南郷さん。22日、東京都福生市民会館

自死遺族支援シンポ

包括的対策の必要訴え

福生

官民共同の自殺対策を「探るため、青梅市の都西多摩保健所は22日、自死遺族支援シンポジウムを福生市福生の同市民会館「自死遺族支援全国キヤ

ラバン」の一環で、都内開催は初めて。遺族や専門家、周囲が自殺の予兆に気付くことの大切さや、支援団体間で協力した包括的な自殺対策の必要性を訴えた。

シンポジウムでは、04年2月に58歳の夫を亡くした茨城県亀ヶ崎市の南郷節子さん(62)が講演。夫は失せよう1週間後に電車で飛び込んだ。南郷さんは夫の残した遺書や書類の他、自殺関連の本や資料を読みあさり、「本当はみんな生きたいけれど、どうしようもなくなると死ぬ」との結論に達した経験を紹介。「サインを少しでも気付けば、自殺は減らすことができる」と強調した。

続いて精神科医や保健師、市民団体関係者らが「私たちにもできること」とのテーマで意見交換。会場では、約80人が熱心に聴き入る中、98年から



生きることをあきらめない

自殺対策は生きるための支援！



自殺者が急増しています。自殺は他人事ではありません。自殺をなくすことは、生きやすい社会づくり。東京都西多摩保健所では、遺されたご家族を対象に「わかちあいの会」を隔月実施しています。

東京都西多摩保健所

うつ病の症状に気をつけましょう

この3つの症状があったら **要注意!**

自殺の原因は重症な病気・多量債務など原因はいろいろですが、「自殺予防十箇条」にあるように、特に「うつ病」との関連が大きいといわれています。

- 1 眠れない
(途中で目が覚める、朝早くに目覚める)
- 2 食欲がない
- 3 気分が落ち込む
(朝がひどく、夕方になると少し楽になる)

からだの症状
便秘、下痢
身体がだるい
疲れやすい
頭痛、肩こり、胃痛
動悸、息苦しい

こころの症状
気分が落ち込む、悲しい
イライラする、おっくう
集中力がなくなる
好きなこともやりたくない
自分を責める
決断が下せない
死にたくなる

周りの人が気づく症状
反応が遅い、表情が暗い、人との交流を避ける
体調が悪いと訴えることが多くなる
飲酒量が増える
遅刻、早退、欠勤が増える



早めに気づき、治療することが大切です!
うつ病は「心身の休養」と「服薬」が治療の基本です。ゆっくりと休み、主治医の指示どおりにしっかりと薬をのむことで回復します。うつ病が回復すれば、からだの症状やこころの症状がなくなり、「死にたい」気持ちもなくなります。問題に対処していけるようになります。

※ 自分では病気と気づかないことが多く、周りの人が変化に気づくことが大切です。
※ あなたの周りの方が落ち込んで、いつもと違う様子の時は、よく話を聞きましょう。

自殺の原因

原因はたった一つではありません！
性格傾向・ストレス・こころの病気などが重なって追い詰められた結果です。

自殺のサイン(自殺予防の十箇条)

自殺を予防するためには、悩みを抱えた人が必死になって築いているサインを的確にとらえて、早い段階で対応する必要があります。

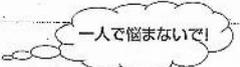
次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています!!

- 1 うつ病の症状に気をつけよう
(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く)
- 2 原因不明の身体の不調が長引く ※うつ病の身体症状
(頭痛、頭重感、筋肉痛、関節痛、食欲低下、体重低下、声が出なくなるなど)
- 3 酒量が増す ※酔っ払い状態で行動をコントロールできない ⇒自殺
- 4 安全や健康が保てない ※ささいな事故やけがが頻回に起きる
・事故予防措置がとれない
・自己管理を放棄する(糖尿病の治療や人工透析などを自ら中止する)
・わざと危険な行為に及ぶ突然失踪する など
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 6 職場や家庭でサポートが得られない
- 7 本人にとって価値のあるもの(職、地位、家族、財産)を失う
- 8 重症の身体の病気にかかる
- 9 自殺を口にする
- 10 自殺未遂に及ぶ



「生きやすい社会」の実現を目指して(内閣府自殺対策推進室発行)を一部加筆

相談してください



もし、あなたや、あなたの周囲の人が「自殺のサイン」を示していたら、遠慮せずにご相談ください。

- ☆ 東京いのちの電話 (年中無休24時間)
電話 **03-3264-4343**
- ☆ 東京自殺防止センター (年中無休20時～翌朝6時)
電話 **03-5286-9090**
- ☆ 過労死110番 (平日10時～12時、13時～17時)
電話 **03-3813-6999**
- ☆ 債務者のいのちの電話 (24時間対応)
電話 **03-3255-2400**

西多摩保健所では自死遺族の支援を行なっています!

自死遺族のつどい「わかちあいの会」
自死遺族が安心して自らの痛みと向き合うことのできる場を提供します。そこに集う一人ひとりが、それぞれのペースで自分らしさを取り戻していくことを支えるグループです。
奇数月 土曜の午前 5/17 7/28 9/27 11/29 1/31 3/14 (H20年度)
会 場 立川市 女性総合センター アイム (日いち・会場へのお問い合わせは 0428-22-6141へ)
お気軽にご参加ください。話したくない時は話さなくても結構です。この場で話し合われたことは、外では話さないことを約束し合います。
問い合わせ・連絡先
東京都西多摩保健所 保健対策課
TEL. **0428-22-6141**