

あなたにもできること

誰も追いつめられることのない街 ふじみ野へ

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、多くの人がストレスや不安を抱えながら生活しています。

新型コロナウイルスのまん延は社会にさまざまな影響を与えていますが、その一つが自殺者の増加です。

☎保健センター (TEL)049・293・9045)

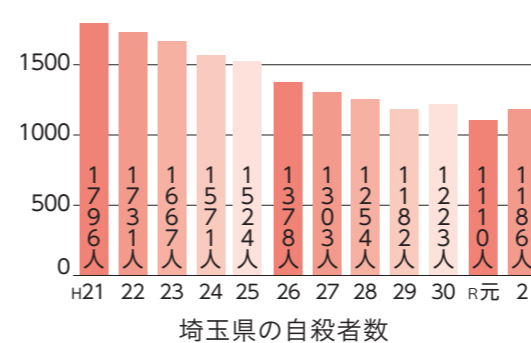
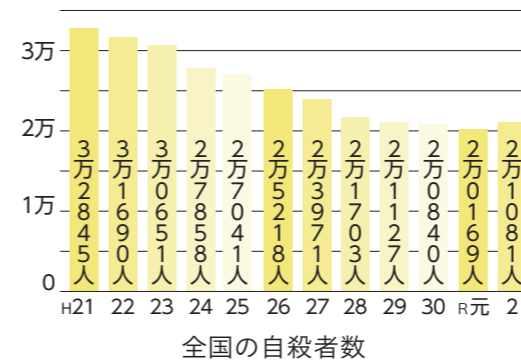
毎年2万人以上が
自ら命を絶っています

令和2(2020)年の全国の自殺者数は2万1081人に上り、平成21(2009)年から減少傾向にあった自殺者数が、11年ぶりに増加に転じました。

厚生労働省が発表した令和3年の自殺者数(速報値)では、前年より251人少ない2万830人でしたが、今後も予断を許さない状況が続いています。本市も例外ではなく、毎年15人前後が自殺で亡くなっています。その多くは65歳以上の一人暮らしの男性や、家族と同居している働く世代の男性ですが、女性も増えてきています。

自殺は
個人の問題ではない

自殺は個人の問題と捉えられがちですが、実際はその多くが「追い込まれた末の死」といわれます。生活困窮や多重債務、過労、家庭内問題やいじめなど、さまざまな理由から孤立し、心理的に追い込まれた結果、うつ病などの精神疾患を発症し、正常な判断ができなくなるのが分かっていきます。このように悩んでいる人に気持ち、寄り添い、耳を傾け、適切な支援につなげることが、自殺予防はもとより、こころの健康維持のため大切に言えます。あなた自身や大切な人のために、こころの健康について少し考えてみませんか。



※厚生労働省「自殺の統計」より抜粋。

自分自身の 変化に気づき SOSを

コロナ禍のこころの健康維持について、文京学院大学人間学部心理学科教授で精神科医師の島田栄子さんにお話を伺いました。

島田 栄子さん
文京学院大学人間学部
心理学科教授、精神科医師



コロナが 不安を大きくした

新型コロナウイルス感染症が流行し、こころの健康を崩す人が増えていますが、実は感染症が直接的な原因という人は少数です。

新型コロナウイルスの流行による生活の変化は、その人がもともと抱えていた不安を大きくしました。不安や悩みがあるとき、以前は人に話したり、カウンセリングに行ったりしていましたが、今は感染予防のため人と会うことや外出を制限していることで、周囲への救助要請が難しくなりました。

デジタル化で変化した コミュニケーション

新型コロナウイルス感染症が流行したことで、さまざまな分野のデジタル化が進みました。生活が便利になったように感じますが、その陰で高齢者など、取り残されてしまっている人がいます。高齢になり、物の変化に付いていけず、誰かに聞いたり、相談したりすることができないことで、喪失感や諦め、「どうでもいいや」という無気力感につながってしまうことがあります。

一方で、若い人はスマートフォンやSNSの普及によって、対面でのコミュニケーションが減りました。そのため、本来は対面での

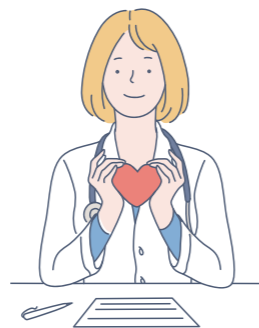
コミュニケーションによって培われていた、相談するスキルが身に付かない人が増えています。

相談するスキル

相談するスキルとは、自分自身の変化に気づいてSOSを出す力です。困ったときに相談したり、相談する場所へ行ったり、「こういうことで困っている」と自分から伝えることが苦手な人が増えています。こうした人こそ、早めにカウンセリングなどを利用し、こころの健康を維持していただきたいと思っています。

こころの不調から身体の具合が悪くなることも、その逆に、体調不良が原因でこころの健康を損ねることもあります。

「受診するほどではないが、今までどおりこころの健康を保つことができない」と不安を抱えている人は、保健センターやお近くのクリニックへ相談してみてください。



こころの健康チェック

- 憂鬱な気持ちが一日中あり、毎日続いている
- これまで好きだったものや、興味があったものに対して関心がなくなった

↓ 上記1つでも該当する人は下へ

- 食欲がすごく減ったり、増加したりした
- 眠りに対する悩みが増えた
(寝付けない、何度も起きる、すぐに目が覚める)
- 毎日のように疲労感がある
- 頭がこれまでのように働かず、簡単なことでも自分で決められなくなった
- 「自分なんて価値がない」「自分が全て悪い」と考えてしまう
- 死ぬことに対して繰り返し考えてしまう、または行動する

全部で5つ以上該当する人は、うつ状態の可能性が
あります。まずは保健センターへご相談ください。

こころの健康Q & A

Q 悩みがあるときに、自分でできる対処方法がありますか？

A 自分のこころや体、行動の変化に目を向けましょう。気分が沈む、やる気が出ない、眠れない、遅刻や休みが増えたなど、調子の悪さに気付いたら、早めに気分転換や休息を取り入れましょう。自分で対処するのが難しいときや、調子の悪さが長く続くときは、専門家に相談しましょう。

Q こころや体の調子が悪くなったり、こころの病気になったりするの、こころが弱いからですか？

A こころの病気で病院に通院や入院をしている人は、全国で約420万人います。これは30人に1人の割合です。誰もがかかる可能性があり、特別な病気ではありません。
(出典：内閣府ホームページ)

Q 心療内科や精神科を受診したくありません。

A 体の病気と同じように、こころの病気も早期発見・早期治療が重要です。こころや体の不調を感じたら、早めに治療を受けることで回復につながります。
受診したくないと思う人は、保健センターにご相談ください。

Q 誰にどのように相談して良いかわかりません。

A 身近な人でも第三者でも、あなたが「相談してみよう」と思う人に相談してみましょう。第三者や専門家への相談を希望する場合は、下記の相談窓口をご利用ください。
相談時には、うまく話す必要はありません。あなたの気持ちや困っていることをそのまま話してみてください。

保健センター地域健康支援係

TEL 049-293-9045

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
午前8時30分～午後5時15分

※生活困窮・就労支援相談や高齢者の介護に関する相談など、専用の相談を希望する人はP30「各種相談」をご確認ください。

「もうどうしようもできない」と諦めたり、絶望したり、投げやりになったりしていませんか？
「誰にも相談できない」と、一人で抱え込んでいませんか？
一人で悩むのはとても辛いことです。また、一人で悩むと視野が狭くなり、柔軟に考えることが難しくなるため、ますます辛くなってしまう。
大切なあなたを守るため、どうか「辛い」と伝えてください。そうすれば、あなたを支える人や方法、場所が見つかります。あなたは一人ではありません。



今、悩んでいるあなたへ

こころの健康セミナー動画配信「子どものスマホやゲーム、どうしよう」

自宅で過ごす時間が増えたことで、スマートフォンやゲームをする時間も増えていませんか。「ルールが決め方がわからない」「夜遅くまでゲームをして朝起きられない」などの悩みを解消するヒントとなる動画を公開します。誰でも視聴できますので、動画を見て、子どものスマホ・ゲーム利用について考えましょう。

期間 3月1日～来年2月28日
講師 三木崇弘さん(児童精神科医)
内容 スマホ・ゲームとの付き合い方、ルール設定のこつ、スマホ・ゲーム依存など
視聴方法 市ホームページをご覧ください
☎ 保健センター (TEL049-293-9045)



ふじみ野市の自殺予防 ゲートキーパー養成

ゲートキーパーとは

「ゲートキーパー」は、悩んでいる人に気付いて声を掛け、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。悩んでいる人に寄り添い、関わることは「孤立・孤独」を防ぎ、自殺を予防します。命の門番という意味でゲートキーパーと呼ばれます。

ふじみ野市の取り組み

本市では、市民の皆さんをはじめ、教職員や民生委員・児童委員、保健推進員、市職員などを対象に「ゲートキーパー養成研修」を行っています。平成24年から述べ1172人が参加しました(令和3年12月末時点)。

悩みを抱える人の周囲にいる人は、誰でもゲートキーパーの役割を担っています。一人一人がゲートキーパーとして活動し、悩んでいる人を支え、地域全体で自殺を防ぎましょう。



ゲートキーパー 4つの役割

01 気付く

相手の変化に気づき、声を掛ける
眠れない、食欲がない、口数が減ったなど、相手の様子がいつもと違う場合、悩みを抱えているかもしれないかもしれません。「元気がないように感じるけれど、大丈夫？」など、勇気を出して声を掛けてみましょう。

02 聴く

相手の気持ちを尊重し、耳を傾ける
あなたかみのある雰囲気に対応しましょう。心配していることを伝えましょう。相手の気持ちを尊重し、責めたり否定したりせずに話を聴きましょう。

03 つなげる

早めに専門家に相談するよう促す
病気や社会・経済的な問題など

04 見守る

あなたかく寄り添いながら じっくりと見守る
専門家につなげた後も、必要があれば相談に乗ることを伝えましょう。

※現在、感染予防のため、市民の皆さんを対象としたゲートキーパー講習は開催を見送っています。ゲートキーパーや研修の詳細は厚生労働省ホームページとサイト内の研修用テキストをご覧ください。



令和2年6月、身近な相談相手として、市民の皆さんと福祉をつなぐパイプ役として活動している市内の民生委員・児童委員の皆さんを対象に、ゲートキーパー講習を開催しました。



受講者の声



ふだんの民生委員・児童委員の活動やご近所付き合いが、ゲートキーパーにつながるのことが分かりました(岡本さん)。「頑張る」と声を掛けてしまいましたが、逆効果であると知り驚きました(古賀さん)

西地域民生委員・児童委員 岡本千波さん 古賀美代子さん