



特集 自殺を防ぐために

私たちにできること
小さな気づきが大きなチカラに

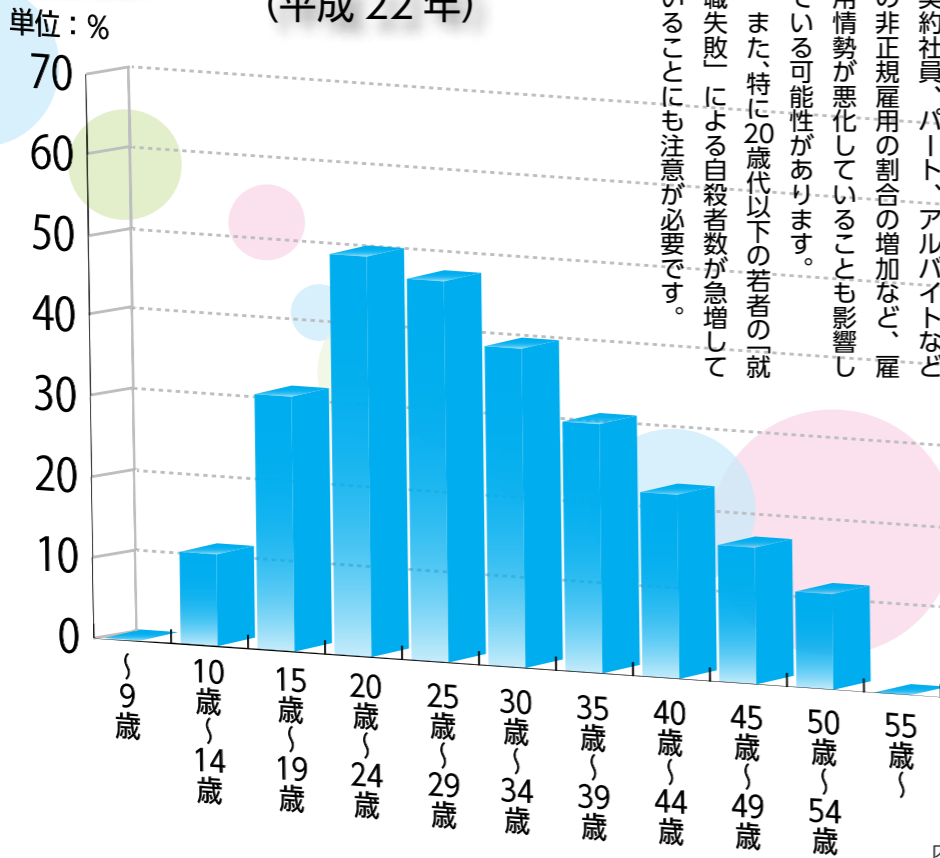
コミュニケーション手段の変化

以前は物事を伝える時など何を伝えるにも顔を合わせる必要がありました。直接相手の反応が見れることで、相手の気持ちを察し、気を使った行動ができていたように思います。しかし、コミュニケーションの取り方も、時代とともに電話やメール、インターネット上の書き込みなど、顔を合わせなくとも気軽に連絡を取り合えるようになりました。これにより、話すことや聞くこと、相手の気持ちを読み取ることが困難になってきているのではないのでしょうか。顔を合わせないと相手の表情は読み取れない。それが相手のサインに気づくチャンス逃しているのかもしれない。

若年層の自殺が増えている

年代別に見ると、15歳～39歳における死因は自殺による死亡が1位であり、他の年代に比べ、より深刻な状況です。特に20代においては亡くなった人の約半数が自殺によるものとわかっていきます。このような若年層の自殺の原因・動機について見

年代別死因における自殺の割合 (平成22年)



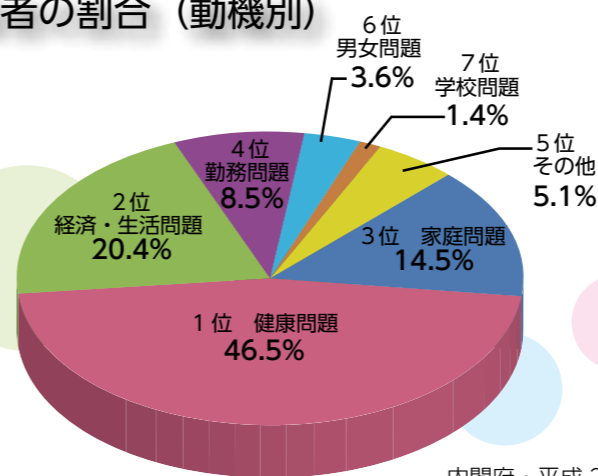
内閣府・平成24年版自殺対策白書

てみると、「勤務問題」の占める割合が高く、若年失業率と20代の自殺死亡率の推移は、近い動きを示す特徴があります。こうしたことから、若年層における自殺死亡率の上昇は、派遣社員、契約社員、パート、アルバイトなどの非正規雇用の割合の増加など、雇用情勢が悪化していることも影響している可能性があります。また、特に20歳代以下の若者の「就職失敗」による自殺者数が急増していることにも注意が必要です。

3 万人以上。毎年自ら命を絶つ人の数です。

前半だった自殺者数は、平成10年以降急激に増加して以来、毎年3万人台を記録しています。なぜ、これだけの多くの人が自ら命を絶つ選択をしたのでしょうか。その原因・動機についてわかるものを調査した結果を見てみると、1位が健康問題(46.5%)、2位が経済・生活問題(20.4%)、3位が家庭問題(14.5%)、4位が勤務問題(8.5%)、5位が男女問題(3.6%)、6位が学校問題(1.4%)、7位がその他(5.1%)となっており、もちろん問題は1つだけでなく、複数絡み合っていることが多くみられます。

自殺者の割合 (動機別)



内閣府・平成24年版自殺対策白書

悩みを相談する

悩みを感じていても、相談することに対してためらいを感じている人が多く、悩みを抱え込む傾向にあります。特に男性や若い世代によくみられ、自殺へのリスクが高くなっています。

悩みを誰かに話したり、助けを求めることは、一人で抱え込まないためにも有効な手段です。実際に自殺を考えたが思いとどまった人のうち約40%が家族や友人、同僚などの身近な人に悩みを聞いてもらい克服しています。

まわりが悩みに気づく

悩みや不安がある人は、何らかのサインを出していることが多く見られます。「元気がない」「会話が減った」「食欲がなさそうだ」など普段とは違う雰囲気を感じた時は、何か悩みを抱えている時かもしれません。あなたの小さな気づきと何気ない一言が、相手にとっては大きな力になることもあります。日頃からコミュニケーションを取るよう心掛けましょう。

心の健康に気を配っていますか？

厚生労働省では、患者数の多い「がん」「脳卒中」「心筋梗塞」「糖尿病」について4大疾病として、治療や予防に力をいれています。しかし、近年、精神疾患の患者数がいずれの4大疾病の患者数よりも多くなっていることを受け、平成23年7月に「精神疾患」を加えた5大疾病としました。

自殺の原因に挙げられた健康問題のうち約半数は精神疾患と言われています。こころの病気は特別なものではなく、ストレスや過労などにより誰でもかかる可能性があります。気分転換するなど自分のペースで心の健康に気を配ることが大切です。

