

あなたにも出来る自殺予防のための行動

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



また、自殺対策大綱では「自殺は追い込まれた末の死」であるが「社会の努力で防ぐことができる死」であるとしており、自殺を「考えている人の苦しみに早く気づき援助する努力を全ての国民に求めています。県では平成二十年三月に法の基本施策について地方公共団体の責務として実施する自殺対策を行政・民間の関係機関・団体などが相互に連携し、それぞれの役割を分担して総合的に推進していくために「沖縄県自殺総合対策行動計画」を策定し取り組んでいるところです。

9月の毎週木・日曜日は、いのちを守るフリーダイヤル相談キャンペーン

注:相談機関により開催曜日、時間帯が異なります。

相談項目	電話番号	曜日	時間帯	実施団体
こころの健康相談	0120-554-810	木	9:00-11:30 13:00-17:00	総合精神保健福祉センター
こころの健康相談	0120-200-784	日	13:00-18:00	沖縄県臨床心理士会
働く人の悩み相談	0120-332-958	木	10:00-20:00	日本産業カウンセラー協会沖縄支部
多重債務等法律相談	0120-226-008	木	13:00-18:00	沖縄県司法書士会
死にたい気持ち・悩み相談	0120-556-806	木・日	10:00-20:00	沖縄いのちの電話

【9月の木曜日】1、8、15、22、29日 【9月の日曜日】4、11、18、25日



4 自殺予防キャンペーン

国民にひろく自殺予防に対する関心をもってもらうため、毎年九月十日から十六日までを自殺予防週間として、全国各地で様々な行事が行われています。

県では、自殺予防週間を含めた九月の一ヶ月間を自殺予防キャンペーン期間と位置づけ、自殺予防やうつ病などの精神疾患に関する正しい知識の普及啓発などについて、県をはじめ市町村及び関係団体が様々な行事を行います。

また、こころの健康問題についての相談会などが開催されるほか、相談会に来ることができない方のために「いのちを守るフリーダイヤル相談」を実施しますので、お気軽にご相談ください。

5 誰でもゲートキーパー！

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことをゲートキーパーと呼んでいます。

自殺を考えている人は悩みを抱えながらもサインを発しています。全ての県民が、身近にいるかもしれない自殺を考えている人のサインに早く気づき、精神科医などの専門家につなぎ、指導を受けながら見守っていきけるようにしましょう。

その意味でも、日常の心の健康の変化に気づくことができ、身近な家族、同僚の果たす役割は大きいと言えます。



主な普及啓発事業

実施予定事業名	内容	実施予定日	場所	対象者	実施	連絡先
講演会	自殺予防に向けた市民向け講演会	9月17日(土) 14:00-16:00	宜野湾市中央公民館(市民会館内)	市民・関係機関	宜野湾市障がい福祉課	098-893-4411(代)
特定町村自殺対策講演会	自殺とアルコール問題の理解	9月14日(水) 19:00-20:30	具志川農村環境改善センター	久米島町民	中央保健所	098-854-1005(代)
こころの健康講演会	精神科医師による講演会「失敗・挫折は生きている証拠」～手抜き・低空飛行のすすめ～	9月8日(木) 9月29日(木)	9月8日(中央保健所) 9月29日(浦添市保健相談センター)	一般住民	中央保健所	098-854-1005(代)
宮古断酒会20周年記念大会における講演会	記念講演・体験発表	9月10日(土)	宮古福祉保健所	断酒会員・断酒家族会員・酒に悩んでいる人	宮古福祉保健所	0980-72-2420(代)

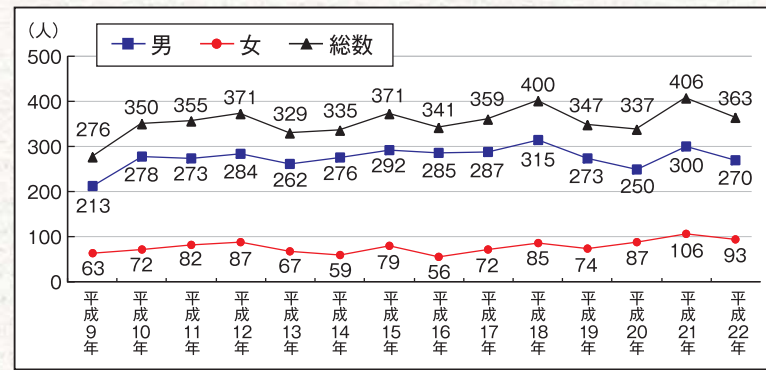
かけがえのないあなたへ ひとりで悩まないで

9月は自殺予防キャンペーン



イラスト:細川 昭々

沖縄県の自殺者状況(警察庁統計)



1 沖縄県の自殺の特徴

我が国では、自殺による死亡者数が平成十年に急増して年間三万人を越え、本県でも平成十年以降毎年三百人台で推移しています。その中でも、平成十八年、二十一年には四百人を越え深刻な状況となっています。

本県の自殺者は、男性が七割、女性が三割となっており全国と同様の状況となっています。年齢別には、三十代から五十代の働き盛りの自殺者が全自殺者数の約六割を占めているほか、職業別にみると無職者(失業者・主婦(または主夫)、学生等及びその他無職を含む)が約六割となっており三十代から五十代の働き盛りの男性「無職者」の割合が多いと言えます。

2 自殺の背景にあるもの

本県における自殺の動機・原因は、「健康問題」(精神疾患を含む)が四十五%、「経済生活問題」が十五%、家庭問題が九%となっています。(*自殺の動機・原因は三つまでの複数選択)

うつかな?チェックリスト

- 毎日の生活に充実感がない。
- 以前は楽しくやれていたことが、楽しめなくなった。
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
- 自分が役に立つ人間だと思えない。
- わけもなく疲れたような感じがする。

チェックが2項目以上あり、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている場合には、うつの可能性があります。

「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺の予防システム構築に関する研究」
総合研究報告書(主任研究者:大野裕)をもとに作成



うつ?と思ったら「ぱっと相談」がいいんです。

検索 ぱっと相談

<http://www.pref.okinawa.jp/patto-soudan/>

3 自殺予防のための取り組み

国を挙げて自殺対策に取り組みため、平成十八年十月に自殺対策基本法が施行され、平成十九年六月には国の自殺対策の指針として、自殺総合対策大綱が策定されました。自殺対策基本法では「自殺は個人的な問題としてのみ捉えられるべきものではなく、その背景に様々な社会的な要因があることを踏まえ、社会的な取り組みとして自殺対策が実施されなければならない」と謳われています。

とから、健康問題が多くなっているものと考えられます。

そのほか、経済問題については多重債務の問題が指摘されています。