

健康だより



自殺予防特別号

「自殺」について話すことは、決して簡単なことではありません。

今まであまり話してこなかったかも知れませんが、世界自殺予防デーを機に、一度一緒に考えて、話してみませんか？

● 多文化社会における自殺予防「**タブー**」を無くし、**沈黙を破る勇気**を。

※「世界自殺予防デー」ポスターを保健・医療推進センターからダウンロードして貼りましょう！

自殺の原因

一言でいうと、自殺の原因は完全には解明されていません。一人ひとり、人生において遭遇する出来事や感情とどう向き合うかによって、その人が受ける影響は大きく異なります。Aさんにとって「人生最悪」と思うような体験を、Bさんが体験しても同じように感じたり、対処したりするとは限りません。しかし、個別の原因が複雑で特定が難しくても、特に**喪失感**と**失望感**が自殺と関連があるとされています。またこれらの感情に何らかの**ストレス**（人間関係の悪化、解雇、成績不良、家族の死亡など）や**お酒**および**薬物の使用**、また**過去の自殺未遂の経験**が加わると自殺のリスクが高くなります。

うつ病と自殺

うつと自殺の関係は深く、厚生労働省の自殺対策においても注目されています。また、警視庁の自殺に関する資料では、自殺の原因のうちうつ病の占める割合がH19には18.3%、H20には20.1%、H21には21.2%、そしてH22には21.1%、と上昇傾向にあります。さらに、自殺の原因が「うつ」と分類されていない項目でも、うつ状態やうつ病が関与している可能性があると考えられる項目（家庭問題、経済・生活問題など）があります。**米国自殺学会**が「自殺者の2/3が亡くなる当時にはうつ状態にある」と指摘しているように、「自殺対策＝うつ病対策」と言っても過言ではありません。

困った時、どうしたらいいの？

もし自分自身、あるいは自分の周りの人（家族、同僚、友人など）が困った場合には、まずは一人で悩まないで誰かに相談することが大切です。

- ▶ 大学では保健・医療推進センターのスタッフ（医者、保健師、カウンセラーなど）があなたを支えます。気軽に819-2211（カウンセラー室直通）までお電話ください。
- ▶ **いのちの電話**や**国際ビフレンダーズ**を利用・紹介することも一つの方法です。

また、「自殺を考えているかもしれない」という兆候について知っておくことが大切です。自殺の原因が様々であるのと同じように、その兆候も一定ではありません。「死んだ方がましだ」などと自殺について明確に話す場合は分かりやすいのですが、間接的な兆候（著しい体重の増減や行動の変化、引きこもりがちになること、お酒や薬物の使用が増えることなど）も多いです。国際ビフレンダーズの**自殺の兆候**を参照するとともに、知人等が心配な場合は同じく国際ビフレンダーズの**対応について**を参考にしてください。

下記のサイトでは、他の関連サイトやさまざまな情報が載っていますので、一度覗いてみては？

- ◇ 特定非営利活動法人 **自殺対策支援センター ライフリンク**
<http://www.lifelink.or.jp>
- ◇ 一般社団法人日本のいのちの電話連盟
<http://www.find-j.jp/>
- ※ **長崎いのちの電話**
095-842-4343 9:00~22:00
- ◇ **国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター**
<http://www.befrienders-jpn.org/>
- ◇ **長崎県の「自殺対策のページ」**
http://www.pref.nagasaki.jp/syogai/nagasaki_jisatsu/oshirase/index.html

自殺はみんなですべて防げる。話してみませんか？

今回の自殺予防デーに関するアンケートにご協力下さい。
[アンケートはこちら](#)

I A S P

International Association for Suicide Prevention

World
Health
Organization

● 2011年9月10日

世界自殺予防デー

● 多文化社会における自殺予防

「**タブー**」を無くし、
沈黙を破る勇気を。

自殺はみんなで防げる。
話してみませんか？

※詳しくは保健医療推進センターHP
<http://www.hc.nagasaki-u.ac.jp/>まで