

ひとりで悩まないで!!

あなたのこころの健康づくり ~Part1~

自殺の急増

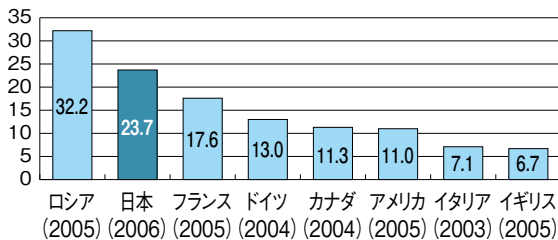
近年、自殺による死亡が全国的に増加し、深刻な社会問題となっています。日本では、毎年3万人以上（国東市の人口は約33,000人）が自らの命を絶っており、その自殺率は世界の中でも高い水準にあります。（表1）このような状況から平成18年6月に自殺対策に関するはじめての法律である「自殺対策基本法」が成立しました。この自殺対策基本法では、自殺が「個人の問題」ではなく「社会の問題」と位置づけています。

大分県は全国の自殺死亡率と同水準であり、国東市も年によって差はあるものの同程度となっています。（表2）

国東市においても「こころの健康」を市民のみなさんと考え、みんなが健康で生きがいを持って暮らすことのできるよう、自殺対策に取り組むたいと考えています。

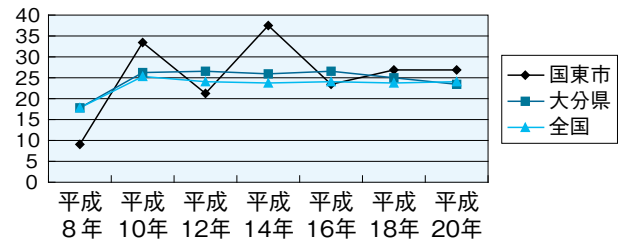
まずは国東市内の過去4年間の現状をグラフに表してみました。

表1 世界諸国の自殺死亡率*



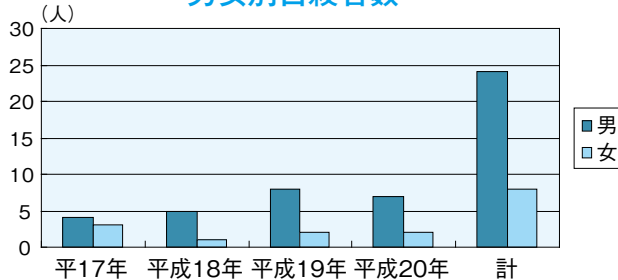
世界保健機関（WHO）ホームページ参照

表2 自殺死亡率*の比較



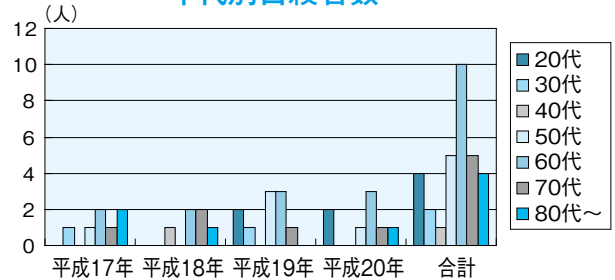
*自殺死亡率：人口10万人に対しての自殺者数のこと

男女別自殺者数



国東市の現状

年代別自殺者数



国東市では男性の自殺者が多く、年代は60代の方が多く傾向にあるようです。近年では20代の自殺者もでてきています。

自殺の理由

全国的には「健康問題」が最も多く、ついで「経済・生活問題」「家庭問題」などが続きますがその背景には「うつ病」などが影響していると考えられます。自殺は経済的な理由などから、本人が自分の意志で選択したものと考えられがちですが、うつ病などの心の病や、孤立感などにより、自殺しか解決策がないと思込んでしまっている場合が少なくありません。うつ病などの治療や孤立感をやわらげることで自殺は防げる可能性が高いのです。

自殺防止の取り組み

こういった方を救うためには悩みを抱えている人のサインに気付き支えあうことが大切です。そのために私達ができることはなんのでしょうか。次号（Part 2）で詳しくお話しします。