

# 広報 **きたもと**

きっと、もっと、きたもとが好きになる 旬な話題をお届け!

9 月  
2015 No.931

特集面



写真個人と内容に関係はありません

特集

最近心から笑えていますか?

作り笑いや場の雰囲気合わせた笑いではなく、心からの笑いです。

仕事、家事、育児、勉強、せわしく過ぎる日々の中で、体と心が疲れてしまうと、心から笑うことができなくなってしまいます。

平成26年全国の自殺者数は25,427人。

1日平均70人の方が自殺で亡くなっています。

この多くは仕事、人間関係の問題等で精神的に追い込まれ、うつ病など心の病気を発症しての自殺です。

皆さん自身が、そして皆さんの周りに居る方々が心から笑える社会にできれば、自殺を減らせるのではないかと、そんな思いを込めて今回の特集をお届けします。

## 誰もが、心から笑えるように

自殺を減らすために、一人ひとりができること

## 体験記の紹介

# そこにある痛み

誰もが心から笑える社会にしたい。  
その願いは、心から笑えなくなってしまう方々が、この社会には多く実在している。  
その現状を変えたいという思いからきています。  
ここでは自殺にまつわる手記を紹介し、まず、多くの悲しみの現状を知り、命の大切さについてあらためて考え、少しでもこの現状を変えたいと思っただけであれば幸いです。



## 残された家族の思い

中学2年生の時に  
自殺で父親を亡くした男性

### 父親が亡くなった、そのとき

親戚が倒れ、母親と出かけていたところ、父から電話がかかってきました。「さみしいから、帰っておいでよ」という電話でした。(小学校高学年ぐらいから家庭に愛情を感じられなくなっていたので)僕は、父のことが大嫌いだっし、「やだ、やめとく」と言って電話を切りました。

次の朝、僕と母は自宅に帰りました。そこで、父が首を吊って、亡くなっていました。  
父親を失って

あれだけ嫌っていた父のはずなんですが、いざ死なれると、自分にとってかけがえのない人だったのだなと痛感しました。  
父親が亡くなって自分の価値観を失って、住む場所も自宅だから失って、何もかもどうでもよくなりました。  
お父さんも自殺をしたし、僕も生きていてもしょうがないのかなと思うよう

になりました。  
自分を支えたものは…

自殺で親を亡くした経験を持つ先輩たちに出会いました。皆、辛い現状の中で社会に出て、自殺を何とかしたいというのを訴えている姿を僕は見ることでできました。たとえ親を亡くしても、それを恥じることなく、社会に向けて訴えていく姿に僕は憧れに似た感情を持って、自分のモデルを見つけられたというのが大きな収穫でした。

## 昇進から苦しみの日々

1975年生まれ 男性 会社員

### 始まりは昇進だった

就職して7年が経ち、責任ある立場になりました。その時から急に、朝起きられず、仕事でもミスや遅刻、欠勤が多くなり、自分はなんて無能な人間なのだろうと落ち込む毎日でした。  
今まで自分を頼ってくれていた妻の態度も冷たくなり、何のために生きているのか分からなくなりました。コンビニでロープを買い、公園で首吊りを決行しました。気が付いたら警察に保護されていました。

### 自殺未遂、そして入院

家族の心配もあり、精神科に通うことになりました。私に下された診断はうつ病。最初は薬も効き、気分も少し良くなりました。でも薬を飲むと朝起きられなくて、飲むのをやめました。だんだん悪かった頃に戻ってしまい、2回目の自殺未遂をしました。たまたまいた薬をいつきに飲んだのです。一命はとりとめました。妻は一度も顔を見せませんでした。退院する何日前、父から妻が離婚したいと言っていることを聞きました。肩の荷が下りたような気分でもありませんでした。

### その後 離婚と再婚

退院してからは実家に帰り、落ち着いてから妻とは離婚しました。  
自分は今もう結婚することはないだろうと思っていました。去年再婚し、来

年子どもも生まれます。彼女は自分がうつ病であることも、自殺未遂のことも知っています。すべてを知っていてもそばにいてくれる人とめぐり合うことができ、今は本当に幸せです。

## リストカット

1986年生まれ 女性 会社員

### 初めてのリストカット

私のリストカットが始まったのは中学2年生の時。最初のきっかけは何だったのか覚えていません。親と言い合いになった時が多かったです。死にたいとかはなくて、気づいたら手首を切っていたという感じ。なんだかスーッとして。でも、やった後、「またやっちゃった…」とすぐ落ち込んでました。  
高校に入ってから彼氏にふられたのをきっかけにリストカットが増え、親にバレました。母親に泣かれ、父親には怒られました。それからの毎日、死ぬことを考える時間が増えました。持っていたお金で風邪薬を買い、一気に飲みました。

気づいたのは病院のベッドの上でした。  
カウンセリングをとおして  
お医者さんと相談して心療内科とカウンセリングに通うことになりました。自分で自分を責めていたこと、いつも笑顔の私でいなくちゃいけないという「理想の自分」にこだわりすぎていたこと、もっと親に関心を持つてもらいたかったことに気づくことができました。  
親も同じカウンセラーさんのカウンセリングを受けることになって、少しずつ自分の気持ちを伝えられるようになりました。親が自分のことを分かってほしいとくれたことがすごく嬉しかったです。  
私の場合、自殺未遂がきっかけでいろいろ変わっていきました。本当はもっと早く周りに気づいてほしかった。今は、もっと自分からも気持ちを言っておかっただなと思っっています。

## ヤミ金融との戦い

現在夜明けの会(P⑥紹介)で  
相談員をされている40歳代 男性

### ヤミ金融に追い立てられ

ヤミ金融は、私と家族に対する必要以上の取立て(金利のみの支払いを延々とさせ、最初に借りた5万円を、最終

## 大切な命と心を守るために 私たちができること

Interview



ひらお内科クリニック  
心療内科  
平尾 良雄さん

今、日本では多くの方が自殺で亡くなっています。私たちのまちは例外ではありません。自殺で亡くなる方の苦悩はもちろんですが、その分だけ自死遺族の方々など、周囲に悲しみ、苦しむ人たちが多数います。皆さんに特に知っていただきたいのは「自殺は死にたいからするのではない。苦しい状態を終わらせる手段として、他に方法があっても自殺しかみえなくなる」ということです。また、本人が苦しみをひとりで抱え込むケースが多く「死にたくなるほど悩んでいるかどうか、周りの人が気づくことはむずかしい」のが特徴です。  
この特集をきっかけに、自分だけではなく、自分の周りの人たちが苦しんでいないか少しでも気にかけてほしいと思います。人と人がつながると人はより強くなれます。私たちは支えあって生きているのです。自殺者をひとりでも減らすために、学校、家庭、職場など、地域社会全体での具体的な取り組みを期待しています。

●平成21年度自死遺族支援研修等事業「自死遺児支援のためのつどい」より抜粋  
●働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」(厚生労働省委託事業)からの抜粋、一部変更。  
「こころの耳」ではここで紹介した手記の全文やその他様々な手記を掲載しています。ご興味のある方はご覧ください。  
●クレ・サラ被害者の会「夜明けの会」発行、「月・水・金」から抜粋



## 早期に心と体の 変化に気づくために

北本心ノ診療所 心療内科・精神科  
岡本 浩之さん



**心の健康バランス**  
最近では心の病気の話題を耳にする機会が多く、身近な病気になっているかと思えます。しかし、まだまだ十分には理解されていない面もあります。

精神的にショックなことやストレスを感じる事があれば、悲しみ、怒りを感じたり不安になったり、何もやる気がなくなったり、眠れなくなったり、食事がとれなくなったりする、というのは多くの人が経験しており想像もしやすいかと思えます。この段階ですぐに病気だと診断されるわけではありません。健康な人の場合は、ストレスに反応して心身の不調を起すことも、ストレスがなくなればまた自然に回復します。時間が経つてもなかなか元どおりにならず、仕事や日常生活に支障が出てきた場合に、初めて病気であると診断されます。

**ストレスの要因は様々**  
ストレスになる出来事としては、離婚をした、仕事で大きな失敗をした、試験に落ちた、家族が重い病気になった、近所の騒音で悩まされる、

### うつ病セルフチェック!! ～あなたは大丈夫?～

2項目以上が2週間以上続いたら要注意

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、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
- 訳もなく疲れたような感じがする
- 毎日のように食欲が低下している
- 毎晩のように寝つけない、夜中や早朝に目が覚める

パソコンや携帯電話で、こころの状態をチェックできる  
「こころの体温計」を  
市ホームページで公開しています



QRコード

といったマイナスなことだけではありません。昇進した、試験に受かった、結婚をした、新しい家に引っ越しをしたなど、気分が明るくなりそうなこともストレスとなります。

**心の病気は身体にも不調をきたす**  
天気が悪いと心身の不調を感じる、という人も多いと思います。気圧の低下を自律神経が感知し、「活動に適さない環境」と判断して副交感神経の働きが過剰になりすぎることが原因といわれています。

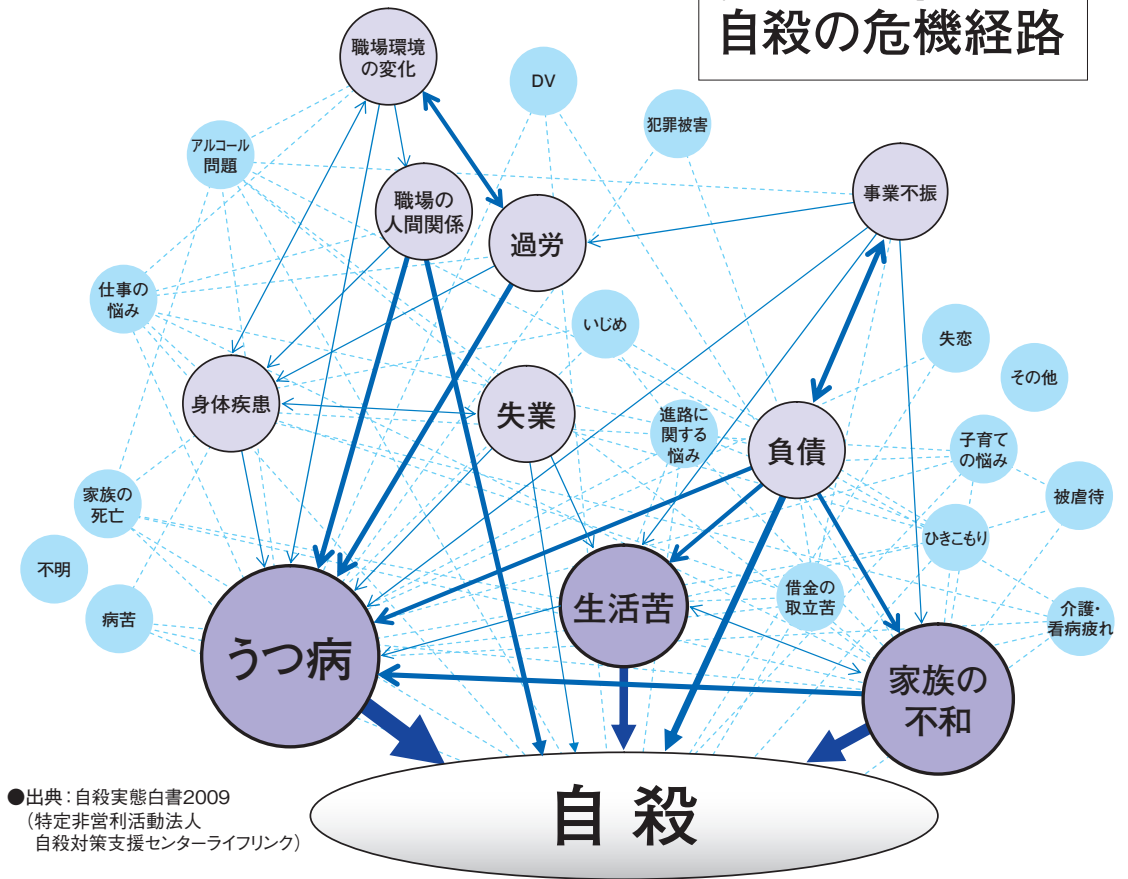
また、心の病気の中には、身体症状として表れてくるものもあります。胸がドキドキする、息が苦しい

い、めまいがする、汗をやたらとかく、ふるえが止まらない、すぐに疲れる、頭が痛い、胃が痛い、下痢をする、などがあります。

まずは身体の症状に関係する検査や診察を受けて、異常が見つからない場合、心の病気が隠れている可能性があります。

**不調を感じた場合は**  
左のセルフチェックの項目の内容に2項目以上当てはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いている場合は、うつ病等の心の病気である可能性があります。早期に受診されることをご検討ください。

## 「1000人の実態調査」から見てきた 自殺の危機経路



●出典：自殺実態白書2009  
(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)

「他人事」なんて思わないでください  
誰にでもギツカケはある

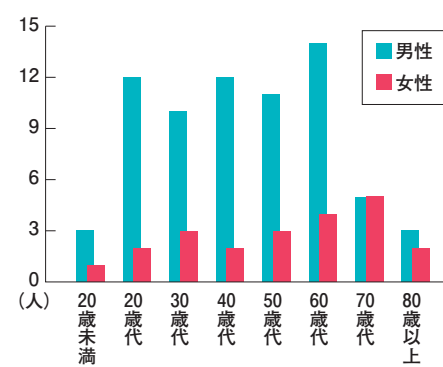
**自殺の原因は複雑に重なり合う**  
自殺の原因は様々に重なり合っています。誰もが多少なかなり、上図のような問題を抱えたことがあるのではないのでしょうか。その蓄積が最終的に自殺につながっており、誰の身にも自殺の危険性は潜んでいます。

**交通事故の4.6倍**  
平成26年の全国の自殺者数は25,427人。平成15年の34,427人をピークに年々減少傾向ではありますが、まだまだ多くの人が日々自殺で亡くなっています(平成26年1日平均約70人)。世界的にも自殺死亡率の高い国となっています。

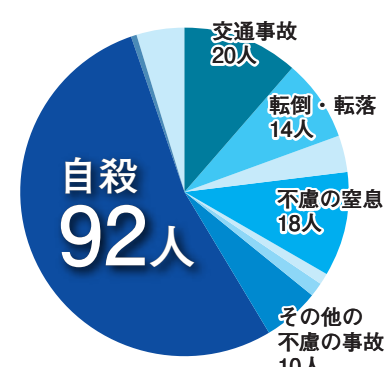
北本市でも、平成21年から25年までの5年間で92人が自殺で亡くなっています(図1)。これは、北本市の外因による死亡者数の半数以上を占めており、交通事故の4.6倍、年平均18.4人です。未遂者は自殺者の10倍はいるといわれ、他人事ではない状況が表れています。

**男性の自殺者が女性に比べ多い  
自殺者の9割が心の病気に**  
北本市における、年代別・男女別自殺による死亡者数をみると、男性が女性より多く、どの世代においても自殺リスクが高いことが分かります。

■年代・男女別自殺による死亡者数(図2)  
(人口動態統計平成21~25年)



■外因による死亡者数(図1)  
(人口動態統計平成21~25年)



す(図2)。  
女性の自殺者数は男性に比べると少なくなっていますが、未遂者数は男性の倍存在するといわれており、自殺者数が少ないからといって、リスクが低いとはいえません。

また、自殺者の約9割がうつ病などの心の病気にかかっているといわれ、心の病気にいち早く気づき対処することが自殺対策において重要になります。



## ひとりで悩まないで、まずは相談

※曜日や時間帯によっては、電話がつながりにくい場合があります。申し訳ありませんが、ご了承ください。

### 夜明けの会

クレジット、サラ金、ヤミ金による多重債務の被害者の会。元被害者の相談員と司法書士が、借金や多重債務問題について相談を受けています。

- 相談日 月・木・金曜日[電話相談/面談(要予約)]
  - 時間帯 電話相談は10:00~17:00、面談は15:00~17:00
- 〒363-0023 桶川市朝日2-12-23 朝日総合法務事務所内  
☎048-774-2862

### 埼玉いのちの電話

- 相談電話 ☎048-645-4343 (24時間365日)
- こどもライン 18歳以下相談電話 ☎048-640-6400 (金・土曜日のみ 15:00~21:30)

## 9月10日~16日は自殺予防週間です

### 街頭キャンペーン

- 日時 9月10日(木) 17:00~19:00
- うつ病について理解を深めていただくための啓発リーフレットや「こころの相談窓口の案内カード」を、とまちゃん、コバトンと一緒に北本駅前前で配布します。



### 自殺対策委員会より

## 9月10日の街頭キャンペーンを一緒に取り組んでくれるボランティアさん募集!

今回の特集をご覧になって趣旨に賛同いただき、街頭キャンペーンの事前準備や当日のお手伝いをしていただけるボランティアさんを募集します。ご興味のある人は、9月9日(水)までに健康づくり課保健予防・業務担当(☎048-594-5544)までご連絡ください。

すぐには解決できないかもしれませんが、でも、まずは相談してみてください。一緒に考えていきましょう。

### 県立精神保健福祉センター

- 来所相談 予約専用電話 ☎048-723-6811  
予約受付 月~金曜日(祝日を除く) 9:00~17:00
- 電話相談「こころの電話」 ☎048-723-1447  
月~金曜日(祝日を除く) 9:00~17:00
- 電子メール「こころの健康相談」  
<https://www.pref.saitama.lg.jp/b0606/p-soudan/mail2.html>

### 北本市 健康づくり課

- ☎048-594-5544  
月~金曜日(祝日を除く) 8:30~17:00

### 鴻巣保健所 精神保健担当

- ☎048-541-0249  
月~金曜日(祝日を除く) 8:30~17:00

### 暮らしとこころの総合相談会

- 日時 9月30日(水) 14:00~18:00
  - 会場 北本市文化センター 3階 第1・2会議室
- 弁護士、司法書士、社会福祉士等による「借金・多重債務・生活・失業相談」および精神保健福祉士、保健師等による「こころの健康相談」を合同で行います。

- 申込み先 北本市暮らしとこころの総合相談会 委託事務局(夜明けの会)
- 予約受付 ☎048-774-2862  
時間 10:00~17:00 (月~金曜日・祝日除く)

相談無料

### こころの健康講座

- 日時 10月31日(土) 13:30~16:15
  - 会場 北本市文化センター
  - テーマ ことごと眠りのふかーい関係 ~ストレス社会を生き抜くための快眠術とこころのケア~
- 眠りとこころの健康には深い関係があります。「不眠症について認知行動アプローチ」を専門としている講師をお招きし、お話を伺います。

- 講師 岡島 義氏  
早稲田大学人間科学学術院(助教)  
睡眠総合ケアクリニック代々木(臨床心理士)

- 定員 150人(先着順)
- 申込み 10月23日(金)までに健康づくり課へお電話(☎048-594-5544)で。

次号の特集は「マイナンバーについて」を予定しています。

# 「誰もが、心から笑えるように」 心がけていることはありますか?

セーフコミュニティ自殺対策委員会の  
皆さんに聞きました

主婦

家族や友人をはじめ、関わった人たちの話を目と耳と心で聴きます。そしてサインに気づき、必要な相談先につなげられるよう市の研修等に積極的に参加していきます。

北本駅長

JRでは、踏み切りの照明数を増やす、心を落ち着かせる青色LEDを導入するなどの自殺対策を行っています。個人だけでなく、組織としても様々な対策がなされる世の中になっていけばと思います。

看護師

よく食べ、よく寝て、適度な運動を心がけています。早起きをし、まーくん(犬)と散歩しながら朝の澄んだ空気を吸うのが日課です。メリハリのある毎日を送るよう心掛けています。

介護支援員

介護の相談窓口で働いています。介護は24時間無休。介護している人は自分が精神的に追い込まれていることに気づきにくい状況にあります。自分一人で抱え込まずに、周りに伝えられる関係を作るようにしています。

薬剤師

「思っていることを誰かに話すように」を心がけています。話すことで、少し気持ちが楽になり、少し笑えるようになります。身近な人でもいいですし、見つからなければ電話相談でもいいと思います。

## つらい気持ちを打ち明けられたときは

鴻巣保健所 精神保健担当相談員

Interview

死にたい気持ちになっている人は、いくら抑えようとしても湧きおこってくる気持ちに心身が消耗し、とてもつらい状態です。そのようなときは、周囲の人に気持ちを打ち明けることにも勇気があるものです。

あなたがもし、死にたいほどのつらい気持ちを誰かから打ち明けられたときは、ただその人のつらさを、つらいものとして認めてあげてください。「いととても大変な思いをしているんですね」。そして、できれば打ち明けてくれたことをねぎらってあげてください。「私に気持ちを話してくれてありがとう。私は、あなたのことがとても心配です」。

医療機関での治療、保健所・市役所での相談なども活用できます。迷ったときはぜひご相談ください。