

えががあ

新座市いのち支える自殺対策計画を策定しました

誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して、市民、地域や関係機関、行政が連携、協力して「生きることの支援」を推進するために「新座市いのち支える自殺対策計画」を策定しました。平成31年度からの5か年計画で自殺対策を進めていきます。

計画の詳細は、今後市ホームページに掲載予定です。

【計画の体系】



基本施策 (全国的に盛り込むことを推奨されている施策)

- 1 地域におけるネットワークの強化
- 2 自殺対策を支える人材の育成
- 3 市民への啓発と周知
- 4 生きることの促進要因への支援
- 5 若年層(児童・生徒)への支援の強化

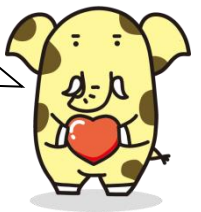
重点施策 (新座市の現状に沿って焦点を絞った施策)

- 1 勤労者に関わる問題への取組を推進
- 2 高齢者に対する支援を強化
- 3 生活困窮者に対する支援を強化



新座市自殺対策推進協議会の皆様

平成31年2月20日(水)に新座市自殺対策推進協議会から市に答申があったゾウ。行政と、地域や関係機関、市民一人一人ができることをやってみるゾウ!



平成 **31**年**3**月号 発行新座市保健センター
 〒352-0024 新座市道場2-14-4
 TEL・048-481-2211/FAX・048-481-2215
 ※お問合せは新座市保健センターまで。

3月は自殺予防強化月間です

警察庁の自殺に基づく統計速報値で、平成30年の年間の自殺者数は全国で20,598人と、前年比で723人減少しています。

しかし、毎年新たに2万人以上の方が自死を選択されている状況はとて深刻です。

春は人をとりまく環境に変化が多い時期です。

あなたの身の周りの人の様子が、いつもと違うことに気が付いたら、まずは話を聴いてみましょう。その上で、相談先や必要な支援につなげましょう。そして、いつもそばにいて気にかけていることを伝えましょう。

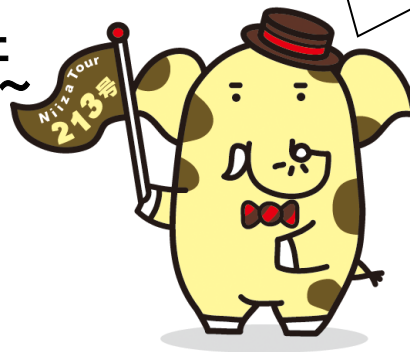
保健センターもこころの健康相談を実施しています。

自殺予防では、身近な人に対して

- ① 変化に気づき
- ② 話に耳を傾け
- ③ 支援先につなげ
- ④ 温かく見守る人を「ゲートキーパー」と呼んでいるゾウ!

～あなたがまわりの大切な人のために
できることがあります～

- ① 変化に気づく
- ② 話に耳を傾ける
- ③ 支援先につなげる
- ④ 温かく見守る



自殺につながるサインや状況

- **過去の自殺企図・自傷歴**
- **喪失体験**: 身近な人との死別体験など
- **苦痛な体験**: いじめ、家庭問題など
- **職業問題・経済問題・生活問題**: 失業、リストラ、多重債務、生活苦、生活への困難感、不安定な日常生活、生活上のストレスなど
- **精神疾患・身体疾患の罹患およびそれらに対する悩み**: うつ病など精神疾患や、身体疾患での病苦など
- **ソーシャルサポートの欠如**: 支援者がいない、社会制度が活用できないなど
- **自殺企図手段への容易なアクセス**: 危険な手段を手に入れている、危険な行動に及びやすい環境があるなど
- **自殺につながりやすい心理状態**: 自殺念慮、絶望感、衝動性、孤立感、悲嘆、諦め、不信感
- **望ましくない対処行動**: 飲酒で紛らわす、薬物を乱用するなど
- **危険行動**: 道路に飛び出す、飛び降りようとする、自暴自棄な行動をとるなど
- **その他**: 自殺の家族歴、本人・家族・周囲から確認される危険性など

厚生労働省ホームページ「ゲートキーパー手帳第2版」から抜粋

自殺を防ぐために有効なもの

- **心身の健康**: 心身ともに健康であること
- **安定した社会生活**: 良好な家族・対人関係、充実した生活、経済状況、地域のつながりなど
- **支援の存在**: 本人を支援してくれる人がいたり、支援組織があること
- **利用可能な社会制度**: 社会制度や法律的対応など本人が利用できる制度があること
- **医療や福祉などのサービス**: 医療や福祉サービスを活用していること
- **適切な対処行動**: 信頼できる人に相談するなど
- **周囲の理解**: 本人を理解する人がいる、偏見をもって扱われないなど
- **支援者の存在**: 本人を支援してくれる人がいたり、支援組織があること
- **その他**: 本人・家族・周囲が頼りにしているもの、本人の支えになるようなものがあるなど

話をよく聞き、一緒に考えてくれるゲートキーパーの存在は悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えるんだゾウ!



誰でもゲートキーパー手帳(厚生労働省HP抜粋)を見てみよう!

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子が「いつもと違う場合」...

うつ 借金 死別体験 過重労働
配置転換 昇進 引越 し 出産

もしかしたら、悩みをかかえていませんか?

生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

傾聴

- ❖ まずは、話せる環境をつくりましょう。
- ❖ 心配していることを伝えましょう。
- ❖ 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- ❖ 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- ❖ 話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」、「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう



ゲートキーパーの役割

声かけ

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。



声かけの仕方に悩んだら...

- 眠れてますか? (2週間以上つづくと不眠はうつのサイン)
- どうしたの? なんだか辛そうだけど...
- 何か悩んでる? よかったら、話して。
- なんか元気ないけど、大丈夫?
- 何か力になれることはない?

早めに専門家に相談するよう促す

つなぎ

- ❖ 紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
- ❖ 相談窓口確実に繋がることできるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- ❖ 一緒に連携先に向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス(交通手段、経費等)等の情報を提供するなどの支援を行いましょう。

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

見守り

- ❖ 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう

リスク
り すぐ評価

- ❖ 自殺の方法について計画を練っているか、実行する手段を有しているか、過去に自殺未遂をしたことがあるか、を評価しましょう。
- ❖ 「消えてしまいたいと思っていますか?」「死にたいと思っていますか?」「とはっきりと尋ねてみるのが大切です。

判断
は だんだん・批評せず聴く

- ❖ どんな気持ちなのか話してもらうようにしましょう。
- ❖ 責めたり弱い人だと決めつけたりせずに聞きましょう。
- ❖ この問題は弱さや怠惰からくるのではないことを理解しましょう。
- ❖ 温かみのある雰囲気に対応しましょう。

安心
あ 心しん・情報を与える

- ❖ 現在の問題は、弱さや性格の問題ではなく、医療や生活支援の必要な状態であること、決して珍しい状態ではないことを伝えましょう。
- ❖ 適切な支援で良くなる可能性があることも伝えましょう。

悩んでいる人に
勇気をもって
声をかけてみませんか。
こころの支援「りはあさる」

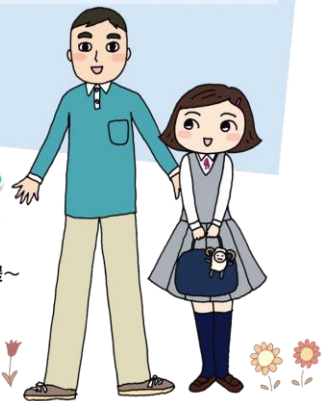
悩んでいる人への接し方～メンタルヘルス・ファーストエイド(*)による支援～

サポート
さ ぽーとを得るように勧める

- ❖ 医療機関や関係機関に相談するように勧めてみましょう。
- ❖ 一方的に説得するのではなく、相手の気持ちも踏まえて、「専門家に今抱えている問題を相談してみませんか」といった提案をすると、相談の抵抗感を減らすかもしれません。
- ❖ 一緒に相談に行こうと勧めることも安心につながります。

セルフヘルプ
せる ぶへるぶ

- ❖ アルコールをやめる、軽い運動をする、リラクゼーション法(ゆっくりと呼吸をする、力を抜く等)などを行うことによって、メンタルヘルスの問題による症状が緩和されることがあります。
- ❖ 家族などの身近な人に相談をすることや、自分に合う対処法を勧めてみたりするのもよいかもしれません。



*メンタルヘルス・ファーストエイドは、メンタルヘルスの問題を有する人に対して、適切な初期支援を行うための5つのステップからなる行動計画で、オーストラリアのBetty KitchenerとAnthony Jormにより開発されたものです。

監修・指導
平成23年度科学研究費補助会基盤C「医療、精神保健、および家族に対する精神科的危機対応の修得を目的とした介入研究班」



眠れていますか？あなたの睡眠大丈夫？

不眠症自己診断

過去1か月間に週3回以上当てはまるものをチェックし、各点数の合計点を出してください。

Q1 寝つき(布団に入ってから眠るまでに必要な時間)

- 0点 いつも寝つきは良い
- 1点 いつもより少し時間がかかった
- 2点 いつもよりかなり時間がかかった
- 3点 いつもより非常に時間がかかったか、あるいは全く眠れなかった

Q2 夜間、睡眠途中で目が覚める

- 0点 問題になるほどではなかった
- 1点 少し困ることがあった
- 2点 かなり困っている
- 3点 深刻な状態、あるいは全く眠れなかった

Q3 希望する起床時刻より早く目覚め、それ以上眠れない

- 0点 そのようなことはなかった
- 1点 少し早かった
- 2点 かなり早かった
- 3点 非常に早かった、あるいは全く眠れなかった

Q4 総睡眠時間

- 0点 十分である
- 1点 少し足りない
- 2点 かなり足りない
- 3点 全く足りない、あるいは全く眠れなかった

不眠症自己診断

5

出典：公益社団法人精神・神経科学振興財団

睡眠健康推進機構

Q5 全体的な睡眠の質

- 0点 満足している
- 1点 少し不満である
- 2点 かなり不満である
- 3点 非常に不満である、あるいは全く眠れなかった

Q6 日中の気分

- 0点 いつも通り
- 1点 少しめいいた
- 2点 かなりめいいた
- 3点 非常にめいいた

Q7 日中の活動(身体的及び精神的)

- 0点 いつも通り
- 1点 少し低下
- 2点 かなり低下
- 3点 非常に低下

Q8 日中の眠気

- 0点 全くない
- 1点 少しある
- 2点 かなりある
- 3点 激しい

あなたの合計得点

判定結果

(アテネ不眠尺度)

- ▽ 合計得点が4点未満の場合：睡眠障害の心配はありません
- ▽ 合計得点が4～5点の場合：不眠症の疑いが少しあります。
- ▽ 合計得点が6点以上の場合：不眠症の疑いがあります。医師に相談しましょう。

6

ポイントは3月末でなくなります

～埼玉県コバトン健康マイレージ～

埼玉県コバトン健康マイレージアプリを利用している方の保有ポイントは、年度末にリセットされますので御注意ください。

また、利用登録時に埼玉県健康マイレージ事務局に健康保険証の郵送をしていない方は、県の特産品が当たる抽選会に参加できません。

早目に送付して登録を完了してください。(保険証郵送後、登録には4週間程度かかります。)詳細はこちら→



埼玉県コバトン健康マイレージホームページ

春の睡眠健康週間と睡眠の日

- ◎春の睡眠健康週間
3月11～3月25日
- ◎睡眠の日
3月18日



睡眠不足はこどもの心身の成長、うつ病、生活習慣病、高齢者の生活の質に大きな影響を与えているといわれています。

上記の不眠症自己診断をチェックして日頃の生活を見直してみませんか？