Andante

北海道地域自殺予防情報センター

==
試される大地　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　H22.4.30
[　北海道　]　　*･゜゜･*:.｡..｡.:*･゜＊　Andante　＊*･゜゜･*:.｡..｡.:*･゜　Vol.009
～北海道の自殺対策について～
Hokkaido
Government　　　　　　　　　　　　発行:北海道地域自殺予防情報センター
==

*:

今年度初めてのメールマガジンの配信となります。
4 月は就職や異動、転勤によって、新たな生活をスタートさせた方も多いのではないでしょうか。北海道地域自殺予防情報センターでも、新たなメンバーで今年度のメールマガジンを配信していくことになりました。
今後も読者の皆様からのご意見、ご感想を参考に、北海道の自殺対策に取り組み、情報を発信していきたいと思っています。よろしくお願いします。

****

※『Andante』とは
音楽用語で「ゆっくりと歩くくらいの速さで」という意味があります。他者に合わせるのではなく、自分なりのペースで歩いていきましょう、という意味が込められています。北海道地域自殺予防情報センターでは、皆さんと共に歩いていけるような「Andante」を配信していきたいと考えています。

－　目　次　－

【1】北海道における自殺の現状
　◇自死遺族の問題
　◇自死遺族が抱く感情的苦悩
【2】本の紹介
　◇あさ　おきられないニワトリ

【3】お知らせ
◇こころの電話相談－相談時間を延長しました－
◇HP を開設しました
◇携帯 HP ができました

【4】編集後記

****
【1】北海道における自殺の現状

今回は、自死遺族ということに焦点を当てて、見ていきたいと思います。一人の人が亡くなると、その家族や周りの人にも精神的に非常に大きな影響を与えます。そのため、自殺は本人だけの問題ではなく、周りの多くの人を巻き込んだ問題だと言えます。

◇◇◇◇自死遺族の問題◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇
平成 20 年に亡くなった 1,726 名(男性:1,215 名　女性:511 名)のうち、「同居人有り」とされたのは 1,216 名(男性:822 名　女性:394 名)、「同居人無し」は 498 名(男性:385 名　女性:113 名)、「不詳」は 12 名(男性:8 名　女性 4 名)でした。
NPO 法人「ライフリンク」と東大大学院の澤田康幸准教授、弁護士、医師らの自殺実態解析プロジェクトチームが 1993 年～2006 年の厚生労働省の人口動態調査を基に計算した結果、自死者 1 人あたりの遺族は 2006 年(平成 18)は 4.49 人と推計しています。この推計に基づくと、平成 20 年には北海道だけで約 7,700 人もの自死遺族が生まれたことになります。

◇◇◇◇自死遺族が抱く感情的苦悩◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇
平成 20 年に亡くなった 1,726 人のうち、462 名(26.8%)、 約 4 人に 1 人は動機が「不詳」とされています。親しい人の死に加え、その動機がわからないことは、遺族をさらに複雑な感情にさせます。「どうして･･･」と、答えのない疑問を繰り返し考えたり、「もし○○していれば･･･」と、強い自責の念を抱き続けることが多く、心の整理がつかないまま時を過ごすなど、人それぞれ様々な感情に苦しめられます。
自死遺族は、このような悲嘆の時を過ごし、罪悪感や無力感を体験すると言われています。これはごく自然な体験であり、ほとんどの方が体験されるものでもあります。悲しみを悲しみとして、しっかりと受け止めることや、話しても傷つけられることのない場で語ること等は、心の整理を行うプロセスで大きな意義があると考えられています。
遺族のためのグループへの参加は、自尊心や人生そのものを回復するために極めて有効です。話すこと自体がタブー視されてきた家族の自殺という問題だからこそ、同じ問題を持つ仲間との出会いと、体験談を語り聞き合うという作業は重要となるのです。

※統計に関する資料は北海道警察のデータを元に作成しています。さらに詳しいデータは以下のページでご覧いただけます。
URL:http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/jokyou.htm

****

【2】本の紹介

今回は、「あさおきられないニワトリ」という絵本の紹介をしたいと思います。
この絵本に出てくるニワトリのメンドリーおばさんは、毎朝「こけーこっこっこけー」と歌い、他の動物たちを目覚めさせます。いつも元気に歌うメンドリーおばさんですが、突然、歌声を聞かせることができなくなってしまいました。しかし、元気のない顔を見せたくないメンドリーおばさんは、どうにか頑張って歌ってみせます。しかし、以前のようには楽しい気持ちになれません。ついには自分が「ダメにわとり」になってしまったように思えて仕方なくなりました。大好きなミミズやとうもろこしを前にしても食べたい気持ちにはならず、夜は眠れなくなり、ついには生きているのが嫌になってしまいました。
さて、メンドリーおばさんは、一体どんな病気にかかってしまったのでしょうか？

『あさ おきられないニワトリ 』(こころの病気がわかる絵本―うつ病)
情報センター出版局 2010
宮田 雄吾 (著), ほりえ あつし (イラスト)

・゜゜・:.。..。.:*・゜*・゜゜・*:.。..。.:*・゜*・゜゜・*:.。..。.:*・゜*・゜゜・*:.。..。.:*・゜*・゜

この絵本の後半には、「うつ病」の症状や治療方法、病気との付き合い方、まわりの人たちの接し方などの解説が書かれています。このうつ病は誰にでもかかる可能性があり、「心の風邪」とも呼ばれます。しかし、風邪も放っておくと肺炎や呼吸不全を起こしてしまうかもしれません。絵本の中でメンドリーおばさんは、「きっと よくなるさ、あわてない あわてない」と焦りそうな自分に言い聞かせています。このように、うつ病になってしまっても焦らずに十分な休養をとることや、一人で抱え込まないこと、そして無理をしないことが大切です。

****

【3】お知らせ

◇精神保健福祉センターでは、こころの電話相談を次の時間帯で受け付けています。
月曜日から金曜日　　9:00～21:00

土曜・日曜・祝日　　10：00～16：00
Tel：0570-064556
※ご相談の電話が集中しますとつながりづらい状態になりますが、ご了承ください。

なお、札幌市民の方は上記の 0570-064556 で接続されませんので、札幌こころのセンター(札幌市精神保健福祉センター)の相談をご利用ください。　　Tell：011-622-0556

◇HP をご覧ください
北海道地域自殺予防情報センターの HP を設置しています。より情報を見やすく、分かりやすくなるよう心がけています。ぜひご覧ください。
URL：http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/jisatutaisaku.htm

◇携帯 HP ができました
北海道地域自殺予防情報センターの携帯電話で見られる HP を新たに開設しました。うつ病や依存症、借金問題についての知識をはじめ、「死にたい」と相談されたときの対応の方法についての情報を Q&A 形式で紹介しています。
URL：http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/i/

****
【4】編集後記

北海道も春らしい暖かな陽射しが感じられる季節になりました。待ちに待った春の訪れに心躍らせると同時に、道端に残っている雪を見ると少し名残惜しく感じられます。このように冬の名残が見られる北海道にも、ゆっくりと桜の便りが届き始めています。ゴールデンウィークには満開の桜を見ることができるのではないでしょうか。暖かい陽射しの中で、のんびりとやってきた春を満喫したいと思います。

次回 Vol.10 は 2010 年 5 月末に配信予定です。
今年度も引き続きご愛読のほど、よろしくお願いします。

＊お問い合わせ先＊
北海道立精神保健福祉センター
札幌市白石区本通北 16 丁目 6 番 34 号
Tel 011-864-7121
Fax 011-864-9546
URL　http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ hf/sfc/

Mail　hofuku.seishin1@pref.hokkaido.lg.jp