

Andante

北海道地域自殺予防情報センター

=====
試される大地

H22.5.31

[北海道] *°°*:.。。。:*°°* Andante *°°*:.。。。:*°° Vol.010

～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
=====

*:

日に日に暖かさが増し、初夏の風が感じられるようになってきました。

新年度になって新生活に入られた方は2ヶ月を過ぎる頃となり、そろそろ自分なりのペースがつかめるようになってきた頃でしょうか。体も心も、うまくバランスを取りながらやっていきたいですね。

※『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

- ◇ 職業・同居人の有無

【2】自死遺族に対する支援

- ◇ 生活の支援
- ◇ 自殺関連相談窓口
- ◇ 自死遺族のためのグループ

【3】お知らせ

- ◇ 地域の取り組み 旭川市
- ◇ HP をご覧ください

- ◇ 携帯 HP ができました
- ◇ 相談・支援者のための「自殺予防ゲートキーパー研修」について

【4】編集後記

【1】北海道における自殺の現状

今回は、前回のメールマガジンに引き続き自死遺族に焦点をあて、自死遺族支援について考えていきたいと思います。

◇ 職業・同居人の有無 ◇

警察庁によると、平成 20 年に自殺によって亡くなられた 1,726 名(男性:1,215 名 女性:394 名)のうち、「職業あり」とされたのは 702 名(男性:602 名 女性:100 名)でした。

また、この「職業あり」とされた方々を年代別にみていくと各年代の自殺者数は以下のようになっています。

ここでは内閣府の分類に従い、青少年を 29 歳まで、中高年を 30～64 歳まで、高齢者を 65 歳以上として分類しました。

- 青少年(29 歳まで): 91 名 (13%) 男性: 64 名 女性:27 名
- 中高年(30～64 歳): 562 名 (80%) 男性: 496 名 女性:66 名
- 高齢者(65 歳以上): 49 名 (7%) 男性: 42 名 女性: 7 名

上記のとおり、職業を持っていた自殺者全体の 8 割の方々が中高年世代であることがわかります。そしてそのうちの約 9 割が男性です。

さらに、上記の「職業あり」とされた中高年の方々のうち、「同居人あり」とされていたのは、429 名(男性:376 名 女性:53 名)です。このことから、「同居人」が全て家族を指していなかったとしても、400 に近い世帯の方々が家計の支え手である世代の方々をなくし自死遺族とされていることがわかります。

自殺はその死を受けた周りの人、とりわけその遺族に大変大きな影響を及ぼします。精神的な打撃が計り知れないことは勿論、実際的な緊急の課題として、生活全般や経済的事情においてもその影響は大きく、具体的な対処支援が必要となります。大切な方をなくされたご遺族は深い悲しみに包まれます。そして、一家の大黒柱を失い生計の立て直しという現実的な問題にも向き合っていかななくてはなりません。

また、自死遺族は長期に渡って心理面や生活面での困難を背負うともいわれています。継続的な精神的支援とあわせ、早い時期から経済的な問題への支援がなされる必要があるといえます。

【2】自死遺族に対する支援

自死遺族の多くは①社会資源や制度、相談窓口、その他当面の生活上で必要とされる「情報の問題」、②心理的反応・精神保健に関する「こころの問題」、③衣食住、職業、学業、経済状態など日常生活そのものに関する「生活・経済上の問題」の3つの問題を抱えることになるといわれています。

今回は「生活・経済上の問題」について経済的な制度の一部を紹介します。

◇ 経済的な制度 ◇

大切な方をなくした後、ご遺族が行うことになる諸手続きは多く、人により必要な手続きも異なります。ここでは経済的な制度のうち代表的なものをいくつか紹介します。

なくなった人が厚生年金や共済年金に加入していた場合、遺族は「遺族厚生年金」や「遺族基礎年金」を受給できます。なくなった人が国民年金に加入していた場合、遺族は「遺族基礎年金」、「基礎年金」、「死亡一時金」のいずれか一つを受給できます。また、遺された妻の場合、一定の条件を満たしていれば、「寡婦年金」を受給できます。

各種年金については内容が複雑なので、受給資格や手続き等詳細については、以下の各申請窓口にてご確認ください。

【遺族厚生年金、遺族基礎年金】(故人が厚生年金や共済年金に加入していた場合)申請窓口：故人が勤務していた会社を管轄する全国健康保険協会支部(協会けんぽ)、または、共済組合の給付課**【遺族基礎年金、基礎年金、死亡一時金】**(故人が国民年金に加入していた場合)申請窓口：居住地の市役所、町村役場の国民年金担当窓口

【寡婦年金】

申請窓口：故人が勤務していた会社を管轄する年金事務所、または、共済組合の給付課

他にも、生命保険の受給や高額療養費の払い戻し、葬祭費、埋葬費の受給、公的貸付制度、就学援助、奨学金制度などがあります。詳しくお知りになりたい方は、携帯 HP 上でも紹介しておりますのでそちらをご覧ください。

URL: <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/i/>

◇ 自殺関連相談窓口 ◇

うつ状態や不眠、体調不良などが持続している場合など、こころの健康についてのご相談は、お住まいの市町村窓口でもお伺いしています。各市町村の保健センターか保健担当課、または最寄りの保健所にお問い合わせください。

なお、以下では、主な電話相談窓口を紹介します。

北海道立精神保健福祉センター こころの電話相談 Tel:0570-064556
〈相談時間 平日:9時～21時、土日祝(12月29日～1月3日を除く):10時～16時〉
※札幌市民の方は札幌こころのセンターの相談をご利用ください。
札幌こころのセンター(札幌市精神保健福祉センター) Tel:011-622-0556
北海道いのちの電話 (24時間対応) Tel:011-231-4343
旭川いのちの電話 (24時間対応) Tel:0166-23-4343

◇ 自死遺族のためのグループ ◇

大切な人をなくされたご遺族は、強い嘆き、悲しみ、怒り、自責の念、対人関係上の不安など様々な感情や苦しみに悩まされることがあります。このような状況からの回復であったり、抱えている問題について話せる場所を自死遺族が求めている場合、同じ体験を持つ人たちの集まりである“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、聴き合うという作業は重要となります。

自死遺族のためのグループ連絡先

「自死遺族のための交流会」 Tel:011-864-7000
札幌市白石区本通16丁目北6番34号 北海道立精神保健福祉センター内
「癒しの会」 Tel:011-611-2111 (内線2952)
札幌市中央区南1条西17丁目 札幌医科大学 保健医療学部看護学科 吉野淳一
「そよ風の会」 Tel:0155-26-9084
帯広市東3条南3丁目 帯広保健所内

【3】お知らせ

◇ 地域の取り組み 旭川市

旭川市では、こうほう旭川市民「あさひばし」3月号にて、自殺対策リーフレットを折り込み、162,500部を配布するという、自殺対策に関する全市民への普及啓発活動に取り組みました。

◇ 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。北海道における自殺の現状をより詳しく掲載しておりますので、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/>

◇ 相談・支援者のための「自殺予防ゲートキーパー研修」について

「自殺予防ゲートキーパー」とは、地域や医療・保健・福祉、労働、教育等、様々な分野における相談支援活動において、自殺のサインに気づき、見守り、必要に応じて関係する専門相談機関へつなぐなどの役割が期待される人材です。

昨年度に引き続き、今年度は道内 8 ヶ所で開催します。

詳しくは北海道の HP に、研修案内、申込書を掲載していますのでご覧ください。

URL: <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/jisatuyobou.htm>

【4】編集後記

北海道はあっという間に、色々な花が一斉に咲きましたね。もう少しゆっくり季節を楽しみたいと思いつつ、日々大切に、目を楽しませてもらっています。

リラ冷えという言葉もあるくらい、ライラックの季節は雨も多いので、上手に体温調節をしたいと思つています。皆さんも体調にはお気をつけてお過ごしください。

次回 Vol.11 は 2010 年 6 月末に配信予定です。

＊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