

——ひとりで悩まず話してみませんか

2013.12

No. 119

北海道いのちの電話

フリーダイヤル毎月10日
0120-738-556

ファックス相談(聴覚・言語に障がいのある方)

24時間: 011-231-4343

011-219-3144

ナビダイヤル: 0570-783-556

♥ ♥ ♥ 自殺予防を願って

少子高齢化が進む中、自ら命を絶つ若者が増えている—こんなショッキングな実態がいろいろな調査で明らかになっています。20～39歳の各年代における死因の第1位は自殺との調査結果も出ていますが、こうした不幸を、地域の対応で少なくしたケースもあります。

今号はこのような深刻な状況から抜け出すために何が必要なのか。「若者の自殺を考える」をテーマにした市民公開講座の講演や「北海道いのちの電話」に寄せられた相談から、その手掛かりが探れたら、と思います。

若者の自殺を考える —うつとメンタルヘルスの視点から—

2013年10月19日(土)、「いのちの電話市民公開講演会」を札幌市民ホールで開催しました。

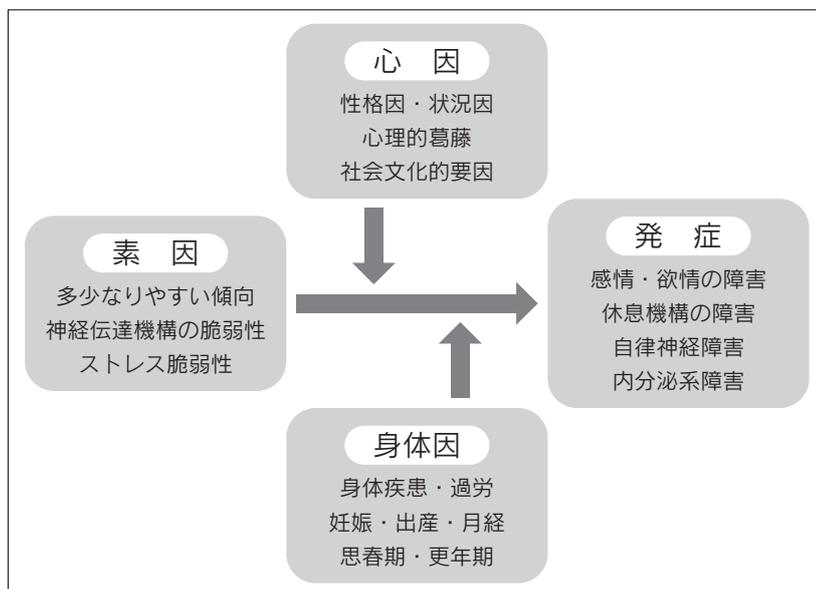
当日は、100名を超える来場者が講師の傳田先生の講演「若者の自殺を考える—うつとメンタルヘルスの視点から—」に耳を傾け、質疑応答も多く充実した講演会となりました。



講師：傳田 健三氏
(児童精神科医・北海道大学大学院保健科学研究院生活機能学分野)

■深刻な若い世代の自殺率

警察庁統計の「全国自殺者数」が、1997年以来15年ぶりに3万人を下回りました。その要因は、過去最も多かった「50代の自殺者数」が大幅に減ったからとされております。一方、少子化時代にもかかわらず、10、20代は以前から数値的に大きな変化がなく、30代に至っては増加傾向にあります。10～30代の「若い世代」の自殺率は、実は非常に増えていて深刻な状況です。その世代の自殺率は、人口10万人あたり20人の割合で、先進国の中でワースト1の数字です。



うつ病の発症要因

自殺者は生前に80～90%が何らかの精神疾患にかかっており、そのうち、60～70%が「うつ病」と診断されています。

■うつ病はどうして起こるのか？

うつ病は、過剰なストレスが急にかかったり、何らかのきっかけがあれば誰でもなる「病気」です。(左図参照)

生涯に一回でもうつ病になる確率はおよそ15%、7人に1人は発症します。

病状が治まった人でも約60%が再発し、さらに10%は双極性障害(躁うつ病)などに移行するのが特徴です。

■「新型うつ病」を知る

最近よく耳にする「新型うつ病」は、従来型の「うつ病」と異なり、以下のような特徴がみられます。

- 若い人に多い
- 自己中心的、こだわりがあり、負けず嫌い
- 自分の好きな活動の時は元気になる
- 勉強や仕事になると調子が悪くなる
- 「うつ」で休むことにあまり抵抗がなく、逆に利用する傾向がある
- 疲労感や不調感を訴えることが多い
- 自責感に乏しく、他罰的であり、学校（会社）や教師・友人（上司・同僚）のせいにしがち

やる気がなくて、わがままに見えがちな「新型うつ病」は、急激な社会の変化に対する自らの防衛のスタイルの一つなのかもしれません。

■うつ・自殺対策はあるのか？

うつ病を「性格の問題」とするケースがあります。人間の性格自体は「治る」ものではありません。治らない性格を問題視することより、うつという病気が、どういう病気なのか、今のあなたはどのような状態で、何をやらなきゃいけないのか、生活のリズムはどうなのか？ ということを知ることの方が大事だと思われまます。

特に、2006年の「自殺対策基本法」成立後、企業は従業員の職場復帰に配慮することが義務付けられています。社会人のうつ病に対するリハビリテーションの1つとして、北大病院や各クリニックで、「復職支援プログラム（リワーク）」が行われています。

うつ病は、1人1人が今までの生き方を考えるチャンスでもあると同時に、社会全体もうつ病に対して問い直す時期にきているのだと思います。

※ 3 ページに道内のリワーク事業所を載せていますので参考にしてください。

参考文献：傳田健三（2009）『若者の「うつ」－「新型うつ病」とは何か』 筑摩書房（ちくまプリマー新書）

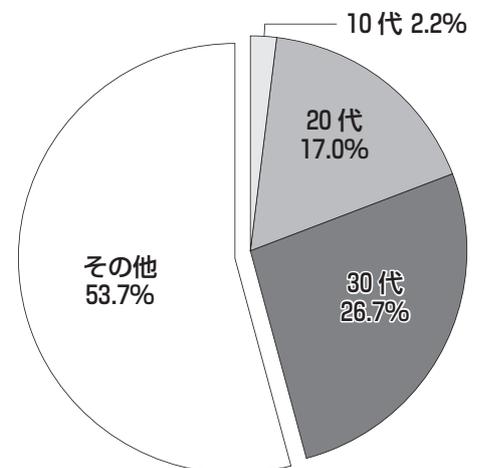
「北海道いのちの電話」の相談から…

北海道いのちの電話の相談のうち、「死にたい」と訴えてくる「自殺念慮」が含まれる相談は、約半数の46.1%が10代～30代です。

10代は、家族関係の希薄さから来る孤独感に悩み、また、学校におけるいじめなどが原因でリストカットを引き起こしたりします。20代は、精神疾患の悩みが相談の80%も占め、10代の悩みを解決できずに精神的に悪化した印象も受けます。30代は、精神疾患の割合も多く、夫婦や子どもの家族問題や、職場や借金など様々な悩みが加わりより深刻な動機となります。

こうした相談内容から、家族、学校、職場など人間関係のつまずきが原因で、「人生の全てがうまくいかない」と考えてしまう若者の姿が見えてきます。

2006年に「自殺対策基本法」が施行され、「自殺は社会全体の問題である」と捉えて行動する意識が社会的に高まっています。「いのちの電話」が担う役割の重要性を踏まえて、相談員が若者の声を受け止めることができるよう、日々心がけていきます。



北海道いのちの電話の相談（自殺念慮を含む）の年代別割合（2013年1月～8月）

若者自殺予防に関する電話相談などの連絡先（札幌市・北海道）

児童関係相談（18歳未満）

- ◎札幌市児童相談所（保護者からの児童相談や虐待通報）**(011) 622-8630**（月～金、8：45～17：15）
- ◎北海道中央児童相談所（石狩管内と後志管内の市町村を管轄）
(011) 631-0301（月～金、8：45～17：30 ※管内別に9ヶ所の北海道の児童相談所あり）
- ◎チャイルドライン（子ども自身の声を受け止める電話）**0120-99-7777**（月～土、16：00～21：00）

心の健康の相談（18歳以上）

- ◎札幌こころのセンター（札幌市精神保健福祉センター）**(011) 622-0556**（月～金、9：00～17：00）
0570-064-556（月～金、17：00～21：00／土日祝、10：00～16：00）
- ◎札幌市各区役所の保健福祉課保健支援係（精神保健福祉の相談 月～金、8：45～17：15）
- ◎北海道立精神保健福祉センター（札幌市以外対象）**(011) 864-7121**（月～金、8：45～17：30）

自殺、悩み相談全般

- ◎北海道いのちの電話 **(011) 231-4343**（年中無休、24時間）
0570-783-556（年中無休、24時間 ナビダイヤル：空きがある全国のいのちの電話に案内）
- ◎旭川いのちの電話 **(0166) 23-4343**（年中無休、24時間）
- ◎自殺予防いのちの電話 **0120-738-556**（毎月10日が無料電話の日 8：00～翌8：00）

各分野別の相談

- ◎法テラス札幌（借金、労働問題、DVなどを含めた法律関係の総合案内。全国各地にあり）
050-3383-5555（月～金、9：00～17：00）
- ◎さっぽろ若者サポートステーション（働く若者の悩み相談。通称「サポステ」。全国各地にあり）
(011) 223-4421（月～土、10：00～18：00）メール：sapporo-saposute@syaa.jp
・ポータルサイト「こころの耳」（働く人のメンタルヘルス）<http://kokoro.mhlw.go.jp/>
- ◎よりそいホットライン（社会的救済を目指す総合相談。東日本大震災の被災者支援からスタート）
0120-279-338（無料電話、年中無休、24時間）
- ◎北海道家庭生活総合カウンセリングセンター（家庭生活における電話・面接相談）
(011) 261-0811 / **(011) 232-1956** / **(011) 251-5394**（月～土、10：00～16：00）
- ◎北海道立女性相談援助センター（DVなど女性からの電話・来所相談）
(011) 666-9955（月～金9：00～17：00、水17：30～20：00）
- ◎北海道ひきこもり成年相談センター（ひきこもりの本人、家族の支援。電話・来所・メール相談）
(011) 863-8733（月～金、9：30～12：00、13：00～16：00）こころのリカバリー総合支援センター内に設置

病院精神科など、主な障がい者支援関連

（こころのセンターや北海道立精神保健福祉センターで、最寄りの病院精神科などを確認してください）

- ◎リワーク関連施設（うつ病の復職プログラムを実施）
北海道大学病院精神科 神経科うつ病の復職支援プログラム（**(011) 716-1161**）
さっぽろ駅前クリニック 北海道リワークプラザ（**(011) 280-0556**）
五稜会病院リワークヴィレッジ（**(011) 771-5660**）／大谷地病院復職デイケア FROG（**(011) 891-8830**）
大通公園メンタルクリニックリワークオフィス（**(011) 222-3989**）
その他、北海道障害者職業センター（札幌：**(011) 747-8231**）で実施

- ◎札幌市障がい者相談支援事業所（障がい者支援の身近な相談窓口。札幌市内各区に18ヶ所あり）

注：札幌市の各区役所、相談支援事業所などの連絡先は、市のホームページや、コールセンター：**(011) 222-4894**（年中無休、8：00～21：00）で確認することができます。



北海道いのちの電話研修委員 池田 光幸



好天の日、近郊の森を歩くことが多い。歩き出せば思わず深呼吸して木々の香りを味わい、どっしりと立ち生えた木々を見れば改めて心の落ち着きを取り戻す。森の木々は四季折々いささか姿を変えても、泰然と同じ場所に在り続けることで深い安堵感を与えてくれる。

人は生活の中で絶えず揺れ動き、時には自分を見失う。そんなとき、長い年月変わらず悠然と生き続ける木々に向き合えば、見失った自分を取り戻すに違いない。草原に屹立する大樹は、遠景からでも人に安らぎを与える。二十四時間開設の「いのちの電話」が、社会の波に押し流されそうな人々にとって、とりわけ揺れの大きい青年にとって心に抱かれる大樹であればと願ってやまない。

チカホ LIVE

「ナイト de ライト 北海道いのちの電話チャリティコンサート」開催

9月10日、札幌地下歩行空間で、札幌出身のグループ「ナイト de ライト」のチャリティコンサートが行われました。通行中の方々約800名が、オフィシャルソング（君はそれで素晴らしい）を含む心優しい音楽を楽しみ、設置した募金箱には多くの寄付が寄せられました。また、協賛各社のご協力に感謝申し上げます。

〈プロフィール〉

2006年、札幌市で、4人組ロックバンド（ヴォーカル：平野翔一、ギター：三橋恵之矩、ベース：長沢紘宣、ドラム：田中満矢）として結成。2012年、『終わらない夢』がコンサドーレ札幌の公式テーマソングに採用され、同曲が石屋製菓のテレビCMに起用。

2013年4月、3rdシングル『君はそれで素晴らしい／AKA』の発売と同時に、初の全国ツアーを行って7都市21回の公演を成功。明日への希望、生きる勇気を音楽に乗せて北海道から発信中。



ナイト de ライト OFFICIAL WEB SITE
<http://night-de-light.com>

この世界に、君の代わりなんていない。

つらくたって、苦しかったって。君はそれで素晴らしいんだよ。

（『君はそれで素晴らしいより』）

編集後記

今回、若者の自殺をテーマに取り上げたが、中高年よりも若者の自殺が増加している切実な現状を改めて目の当たりにすることとなった。私の若かった頃、一人悩んでいたことがあって誰に相談していいかわからなかったが、もしこうした相談機関を知っていたら電話して救われていたかもしれない。

今はネット社会で情報に溢れているが、実際に必要なのは、生身の声である「いのちの電話」が、こころに響き合う若者の身近な相談先であることを、さらに広く社会に呼びかけていく真摯な努力である。（M・M）

社会福祉法人 北海道いのちの電話（開局1979年1月）
事務局 〒060-8693 札幌中央郵便局私書箱107
TEL 011-251-6464 FAX 011-221-9095
URL <http://www.inochi-tel.com/>

本誌は共同募金の配布金により発行

発行人 南 慎子
編集人 広報委員会