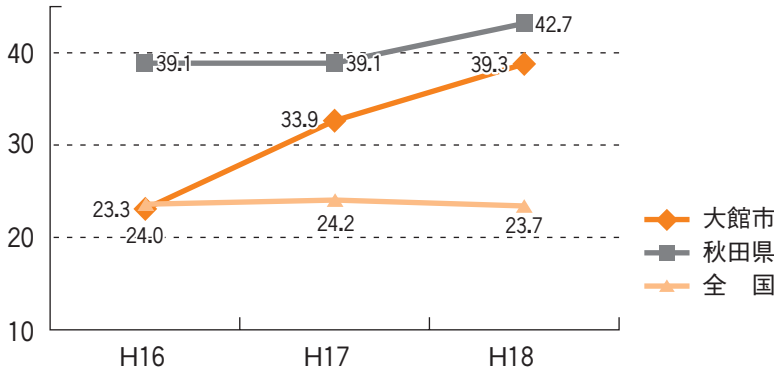


自殺者数の推移 (人/10万人当たり)



※H16年は旧大館市(比内町・田代町の数を含んでいません)

あなたの気持ち、話してください

心のサインに気付いてください

痛ましい自殺者を減らすために

秋田県は、自殺で亡くなるかたの割合が全国で最も多く、この状態は平成7年から続いています。そのため県では、関係機関や民間団体と連携して自殺予防対策を進めています。

国でも「自殺総合対策大綱」を策定し、自殺予防への総合的な対策に取り組みはじめています。

当市の自殺死亡率は、県平均よりは低いものの全国平均より高く、しかも増える傾向を見せています。年齢別では、50歳代が最も多く、次いで60歳代が多くなっています。

このような痛ましい状況を改善するため、市ではこころの健康づくりに関する事業を推進しています。

自殺者だけの問題ではありません

自殺は個人の自由な意思や選択の結果と思われがちです。しかしその背景には、さまざまな要因が複雑にからみ合っていて、心理的に追い込まれた末に自殺に至

ると言われています。

自殺は、そのかただけの問題にとどまらず、残された家族やまわりの人たちに経済的にも精神的にも大きな影響を及ぼします。ですから自殺の予防は、大変重要なことなのです。

悩んでいる人のサインを見逃さないで

死にたいと思っている人は必ずサインを出していると言われる。後から考えると、家族や職場の同僚など身近な人が、そのサインに気づいていたということも多いようです。追い込まれた人が、助けを求めて出すサインを見逃さず、自殺予防につなげていくことが大切です。

身近な人や社会の協力で自殺を防ぐことができます

自殺する人の精神状態は、その多くが精神疾患状態に陥っていると言われる。が、精神科医などに相談・治療を受けている例は少ないようです。

自殺を防ぐためには、本人が気を付けることも大切ですが、おのずと限界があ

ります。身近な人が様子を観察して話を聞いてあげたり、必要な場合は、専門家のカウンセリングや治療を受けるように勧めてあげることが必要です。

また、社会全体が自殺予防に取り組む体制が必要です。制度や慣行を見直し、相談・支援体制を整備するなど、社会的な取り組みを進めていかなければなりません。うつ病などの精神疾患を適切に治療することにより「自殺は防ぐことができる」というのが、今や世界の共通認識となっています。

