



鶴ヶ島市の自殺者数は、平成21年の22人をピークに減少傾向にはありませんが、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う経済情勢の悪化や環境の変化などにより全国的に自殺者が急増し、昨年の全国の自殺者数は、11年ぶりに増加に転じました。

新型コロナウイルス感染症との闘い

に終わりが見えず、仕事への影響、

ウイルスに対する恐怖や不安、自粛

# じゃない

～withコロナ時代のつながり～

問合せ先 障害者福祉課障害者支援担当

自殺はその多くが防ぐことのできる「社会的な問題」であり、誰にでも起こり得る身近な問題です。自殺は「個人の問題」とされがちですが、実際は、病気やケガ、失業や借金、介護や育児の負担、いじめや虐待、過労やストレスといった個人と社会の要因が絡み合い、「心理的に追い込まれた末の死」と言われています。NPO法人ライフリンクが行った「自殺実態1000人調査」から、自殺は、平均すると4つの要因が複合的に連鎖して起きているとされています。



心理的危機に陥った人の心情や背景を理解し、悩みを引き起こす様々な要因に対する社会の適切な介入や、うつ病などの精神疾患に対する適切な治療により、多くの自殺は防ぐことができます。

自殺について思い巡らせることは、「死にたい」とイコールではないのです。

“死にたいくらいつらい。でも、そのつらさが少しでも楽になるのなら、

本当は生きたい—”

によるストレスなど、私たちの心は

大きな負担を受けています。

人と人が会って話をする、そんな当

たり前のことが難しくなってしまう

た今だからこそ、心のつながりを大

切に。

私たちは、誰も――

# ひとり

自殺を考えている人は、「死にたい」「生きたい」との気持ちの間で揺れ動き、不眠、体調不良、自殺をほのめかす言動などのサイン(予兆)を発することが多いとされています。

このSOSに身近な人が気付くこと、自殺を防ぐための適切な行動につなげることが大切です。

現代社会では誰もが心の健康を損なう可能性があります。自殺を特別なこととせず、身近な問題として受け止めましょう。

私たちは一人ひとりが、大切な人の「ゲートキーパー(命の門番)」なのです。

## 気づき・声かけ

元気がない、ため息が多い、食欲がない、眠れていないなど、身近な人のいつもと違う様子が気になったら、自分なりに声をかけてみます。

## 耳を傾ける

相手に向き合い、話をそのまま受け止めます。うなずくだけでも十分です。相手は「自分は一人ではなかった」と安心できます。これまでの苦しみをねぎらってください。

大切な人を  
守るために

## つなぐ

相談を受けた側は、一人で抱えず、内容によっては早めに病院や相談機関の専門家につなぎます。本人のプライバシーを守りながら、家族や上司・友人らの協力を求めます。

## 見守る

世話を焼きすぎず、少し気に留める程度で、いつもと変わらぬ態度で、温かく、長い目で見守ります。

できること、  
やるべきこと

## 百点満点より、それぞれの合格点を目指して

「自分はどうせ独りなんだ」という思い込みと自殺を実際に企てることには関係があります。

人は元気がなくなるのと、つい前かがみになり、下がりが、視野が狭くなり、いつもなら見えていた風景が、目に入らなくなり、追いつかずに抱え込み、追いつかれない心境になります。

そんなときは、上を向いてみることで、姿勢が戻ると、自然と視野が広がり、目に入らなかつた周りの人の手助けが見えるようになります。

この周りの人が伝える「(あなたを)心配している」というメッセージは、とても重要です。いつもの表情や言動と違うなど、気付けて、適切なサポートにつなげられれば、心

の危機を乗り越えられます。

コロナ禍で一人で過ごす時間が増えても、誰かとつながっている環境があれば、決して孤立していません。誰かに相談できる、弱音や愚痴を言える相手がいる、SNSなどで相談窓口の人と言葉を交わすなどは、大切なことです。

最近の診療場面では、雇い止めなどで収入が減り、将来の不安を訴える方や、今まで楽しめた趣味ができなくなり意欲が低下する方などが多く見受けられます。

今は、できないことを嘆くより、できることを考えましょう。家にいられる時間が増えたことで、読書、散歩、掃除、片付け、パソコンなどで、普段やらなかったことが



精神科医  
なかじま まもる  
中島 衛さん

毎月実施している「こころの健康相談」で、市民の相談に幅広く応じている。3月の相談詳細は19ページへ。

できます。決して悪いことばかりではないはずですよ。

長い人生、百点満点を目指すのではなく、頑張るすぎず、私たちそれぞれのその時点での合格点を狙うことが大切なのではないでしょうか。

## Interview

### 自殺を防ぐために、今、私たちができること

対面カウンセリングやZoomを使ったオンラインカウンセリング、「Twitter」や「LINE」を使ったSNSカウンセリングを行っていますが、コロナ禍で人との交流や行動が制限されたり、連日のテレビ報道を見たりする中で、疲労感や閉塞感、孤独感など、これまで感じなかった不調や苦しさを訴える人が多くなっています。

心の健康を保つために、まず、食事や睡眠など、規則正しい生活を心がけてほしいと思います。外に出て日の光を浴びることも大切です。ウォーキングやストレッチなどの軽い運動をしたり、趣味を楽しんだり、気分転換やリラックスすることを心がけて、自分を癒してあげてほしいと思います。

コロナ禍では、連日のテレビ報道やSNSの情報などに、不安を煽られることもあると思います。情報を得ることは大切ですが、刺激的な情報からは距離を置き、信頼できる情報を選び、正しく対応することが大切です。

趣味など普段できていたことができなかったり、悲しさや沈んだ気分が長く続いているときなどは、市の窓口への相談や、病院の受診も考えてみてください。

様子の気になる方が周りにいる場合、身近な人の声がけ、寄り添いが大切です。いつもと様子が違うと思ったら、声をかけて、話を否定せずに、聴いてほしいと思います。また、病院の受診や専門機関への相談を促したり、同行するなどサポートをお願いします。

人との交流が制限される中ですが、誰かとつながってほしいと思います。小さな悩みや不安だと思っても一人で抱え込まないように。感染予防や体のケアとともに、心のケアも意識してみてください。

誰かとつながり、一人で抱え込まないように



NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア  
産業カウンセラー  
まるやま まさひろ  
丸山勝浩さん

市の職員として勤務するかたわら、SNSなど様々な形でカウンセリングを行い、多くの人の心に寄り添っている。

# あなたの“こころ”の声 聴かせてください

私たちは誰もが、時に悩み、時に大きな苦しみにもがきながら生きています。その悩みや不安に、大小はありません。苦しいと訴える心の声に蓋をして、自分を追い込んでしまわないように。心が弱ってしまったとき、あなたの話を聴き、支えになろうとしてくれる人はたくさんいます。「身近な人には話にくい」、「専門の人と話したい」といったときには、市や県の相談窓口のほかにも、無料で利用できる電話相談やSNSでの相談もあります。あなたの心を救う、たくさんの方の選択肢があることを、どうか知っていてください。



## 対面・電話相談

相談窓口	相談方法	受付時間	こんなとき、こんなお悩みに(相談対応者)
障害者福祉課障害者支援担当 ☎ 271-1111	対面・電話	平日8時30分～17時15分	家族の様子が心配、どうしたらよいか? 専門の先生や病院は? 福祉制度を利用したいなど(保健師、精神保健福祉士)
こころの健康相談(市) ☎ 271-1111		月1回火曜日午前	ストレスから心身共にすぐれない、お酒やギャンブルが止まらない、長年仕事もせず家にばかりいる など(精神科専門医)
暮らしとこころの総合相談会 (さいたま市大宮区錦町682-2 JACK大宮5階) ☎ 048-782-4675		原則木曜日15時～19時 電話相談は、平日10時～17時	借金や失業、パワハラやいじめ、不眠や不安など生活や健康について(弁護士、司法書士、社会福祉士など)
県立精神保健福祉センター (伊奈町小室818-2) ☎ 048-723-6811		平日9時～17時	精神科の受診、不安や悩み、対人関係や性格、飲酒や薬物、ひきこもり、うつ病などについて(保健師、精神保健福祉士など)
坂戸保健所(坂戸市石井2327-1) ☎ 283-7815		平日8時30分～17時15分	
厚生労働省 「こころの健康相談統一ダイヤル」 ☎ 0570-064-556	電話	24時間365日	悩みがある・困っているとき、一人で抱えず、一緒に解決の手立てを探す窓口
よりそいホットライン ☎ 0120-279-338			心がつらく助けを必要とする人のための相談窓口
埼玉いのちの電話 ☎ 048-645-4343			学校や家庭での悩みや困りごとについて、子どもと保護者のための相談窓口(県教育委員会)
24時間子どもSOSダイヤル ☎ 0120-0-78310			抱えた思いを話して楽になりたいなど、18歳までの子どものための相談窓口(ボランティア)
さいたまチャイルドライン ☎ 0120-99-7777		毎日16時～21時	

## SNS相談

相談窓口	相談方法(※)		受付時間
	LINE	Twitter	
NPO 法人 自殺対策支援センターライフリンク	「生きづらびっと」 友だち追加 ID: @yorisoi-chat	公式アカウント @yorisoiachat	月・火・木・金・日曜日 17時～22時30分 水曜日 11時～16時30分 ※ 受付は終了時間の30分前まで
NPO 法人 東京メンタルヘルス・スクエア	「こころのほっとチャット」 友だち追加 ID: @kokorohotchat	公式アカウント @kokorohotchat	毎日 12時～16時、17時～21時 毎月最終土曜日から日曜日 21時～6時 ※ 受付は終了時間の1時間前まで

※ 相談方法は、主なものを掲載しています

SNS相談の詳細はこちら  
(厚生労働省HP)

