

# 下越地域いのちとこころの支援センター通信

いのちとこころの支援センターは「自殺予防・自殺対策の専門相談機関」です。

平成30年度

夏号

NO.19

毎日暑い日が続いていますが、皆様体調を崩されていませんか。熱中症にならないように、水分補給、休養、食事に気をつけて元気に夏を過ごしたいですね。

## 〈平成29年の新潟県の自殺の状況〉

厚生労働省人口動態統計（概数）によれば平成29年の新潟県の自殺者数は434名と平成に入り最小となり、自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は19.3でした。自殺死亡率は平成28年のワースト3位から平成29年はワースト6位と順位は良くなりましたが、全国の中では依然として高い水準にあります。新潟県では男性の自殺者数は女性の約2倍、年代では40～60代が多くなっています。また女性では自殺者数、自殺死亡率ともに60歳以上が多くなっています。警察庁自殺統計による年代別自殺原因としては40、50歳代男性では負債、失業といった経済問題が多く、高齢者では、健康問題が圧倒的に多く、なかでも身体の病気に関する悩みが多くなっています。このような現状をふまえ、新潟県では「県民の誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指し自殺予防に取り組んでいます。

下越地域いのちとこころの支援センターでは、「死んでしまいたいと思うくらいつらい気持ちを抱える人」や「自殺のサインに気づいたご家族」から電話、面接（来所・訪問）等でお話を伺い、必要に応じて地域の関係機関と連携し継続的に支援させていただいています。身近につらい気持ちを抱えている方がいることに気づいたら、下越地域いのちとこころの支援センターへの相談を勧めてくださいますようお願いいたします。



皆様からのお電話をお待ちしています。

## 〈研修会に参加しました〉

6月26日、27日、7月6日の3日間にわたり開催された「看護職のための自殺予防と対策」研修会に参加しました。精神科の医師や看護師、精神保健福祉士、心理学部教授、栄養学部教授といった様々な分野で活躍されている講師陣による内容の濃い研修会でした。

自殺とは本当は「生きたい」のに「死」を選ぶことであり、人は積極的に「死」を選択している訳ではなく、「この苦しい状態が一生続くのであれば、終わらせるためには死ぬしかない」というように「誰かに、何かに」追い込まれた結果として自殺するという、「自ら死を選ぶ」考えに至る心境を知ることができました。

自殺を防ぐためには、健康なうちに心の健康に関する知識を得る、孤立感を感じさせない、話を真剣に聴く等、相談員として大切な心構えと重なる部分も多かったです。

また、人の体の栄養状態とこころの健康に関係があると学んだことで、心と体の両方が良好な状態であって、はじめて「健康」といえるのではないかと思います。

3日間の研修で学んだことを今後の相談業務に役立てていきたいと思っています。



ご連絡を

お待ちしております

下越地域いのちとこころの支援センター

電話番号：0254-28-8880

受付時間：平日 8:30～17:15

場所：〒957-8511 新発田市豊町3丁目3-2（新発田地域振興局 2F）