

寄り添う社会

でじくる「こころ」から

始めよう

岩手県は全国的に自殺死亡率が高い地域です。令和2年の県の自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）は21.1となつていきます。

平成23年の県の自殺死亡率は28.3。同年の東日本大震災津波、平成28年の台風第10号豪雨災害など、久慈地域では災害での甚大な被害を受け、事態はさらに深刻化。令和2年以降は、自粛生活での環境の変化に直面してきました。

久慈地域は平成13年から県や岩手医科大学、医療機関と連携し、自殺対策に取り組んでいます。

平成23年の市の自殺死亡率は32.9。令和2年の自殺死亡率は18.2となつています。中長期的にみると市の自殺死亡率は減少傾向にあります。今後、対策を推進していく必要があります。

誰もがなりうる、こころの病。みんなで一緒に考えてみませんか。



岩手医科大学大塚教授

岩手医科大学医学部神経精神科学講座大塚耕太郎教授から、こころの健康づくりについてお話しいただきました。

ライフステージと「こころの不調」

ストレスが限界に達し、こころがとらさを感じることは珍しいことではありません。普段は元気に過ごしていても、誰もがこころの不調を抱える可能性があります。

人生の節目や年代に応じた問題は変化し、こころの

「こころ」の問題の悪循環と深刻さ

国が作成する「地域自殺実態プロフィール2022」で、市の主な自殺の特徴として高齢者や生活困窮者、無職者や失業者が挙げられています。

こころがバランスを崩すことで、身体的にも影響を引き起こす例もあります。また、休職や離職、失業という問題に直面した場合、生活環境が変化するだけではなく、日々の生活費に苦勞して借金をしてしまうなど経済的な問題を抱えてしまうこともあります。

雇用への不安、社会の偏見などの問題を抱え込み、負の連鎖を生み、悪循環を起している状態も少なくありません。

ひとつの悩みから、さまざまな要因が重なり合い、複雑な問題を抱えることは珍しいことではありません。なかには孤立や孤独から、飲酒で気分を紛らわせるような誤った対処行動をとってしまうこともあります。



偏見（ステイグマ）

こころの病気を持つ人に対して思い込みや偏見を持つっていませんか。例えば「うつ病」に対して「怠け・甘えじゃないか」「こころの風邪であれば放っておけば治るはず」など、こうした誤解が偏見（ステイグマ）につながります。

誤った情報を自分にも当てはめるセルフ・ステイグマは、病気を隠してしまう原因になることもあります。偏った思い込みによって、こころの支援から遠ざかってしまう事は非常に残念なことです。

みんなが支援しやすい社会になつてほしいと思いませんか。

気づき、声をかけ、話を聴き、寄り添う



身近な人が悩んでいる様子に気づき、何だか様子がおかしいと感じた時は、勇気を出して優しく声をかけましょう。

ポイント1

気づいた時の声かけ
心配している気持ちを伝えることが大切です。

元氣のない様子に気づいたら「体調悪そうだけど大丈夫？」「だいたい疲れてるようだけど」などと温かく声をかけましょう。

ポイント2

悩みに寄り添い傾聴する
相手の苦勞に共感することが重要です。

うなづく、相づちをうつなど、真剣に聴いているという姿勢が伝わるように心がけましょう。ねぎらいの声かけも忘れずにとよいと思います。

ポイント3

地域のサポート

友人や家族、病院や相談場所など自分自身の不調にも気づき、支援を求め支え合う場が重要です。日常生活や仕事など地域の暮らしの場がとても大切になります。最近ではオンラインで会う機会も大事になってくるのではないのでしょうか。

ポイント4

サポートのつなぎと見守り

役立つサポートがあることを伝え、相談や支援の有益性を伝えることが重要です。苦悩を抱えている人や周囲の人に寄り添い、人間の尊厳を守ることは、時代や状況を超えて大切です。地域でも悩む人のこころを守ることに、偏見を取り除き、周囲の支援や思いやりが広がるのが大切です。

気づきにくい病気

不安や憂うつな気分が続く、あるいは眠れないなども、こころの不調のサインです。

うつ病では、気分の落ち込みやこれまで楽しめていたことを楽しめなくなる、睡眠障害や食欲の変化、疲れやすさ、罪責感や無価値感、集中力や決断力の著しい低下などの症状が続き、日常生活に支障が出てくることもあります。

「こころの不調」って

どんな症状？

自分自身がこころの不調を感じていても「自分はこころの病気なんかじゃない」と思うことや不調を感じても相談に行けずに、酒で気分を紛らわし、アルコール依存にまでなつてしまつという人も少なくありません。

治療方法は？

相談やカウンセリング、薬物療法、社会復帰を目指した心理社会的リハビリ



ひとりでも悩まず誰かに話してみよう。声に出すことで気持ちが楽になることもあります。

セッションなどを行つていきます。十分な休養を取り、こころと体を休ませることも大切です。

このように、こころの治療では投薬、心理・社会的な治療の組み合わせが推奨されています。

かかりつけの病院や精神科などの専門の病院へ相談することも大切です。保健所や市町村などへの相談も役立ちます。

自分なりのリラククス法を取り入れたり、気分転換を図ることや、信頼できる相談相手がいることも重要です。

ひとりで悩まず誰かに話してみよう。声に出すことで気持ちが楽になることもあります。