

# あなたとあなたの大切な人の命を守るために

福祉課障がい者福祉係 ☎ 72-2111

## 見逃さないで、こころの「SOS」

毎年2万人を超える日本の自殺者数。これは先進7か国の中でワーストの数字であり、社会の中に生きづらさを抱える人が多くいることをあらわしています。

特にコロナ禍で迎えた今年7月以降の自殺者は、4か月連続で昨年の同じ時期より増加しており、対策が急務となっています。

かけがえのない命を守るために私たちはどうすればいいのか、精神科医として心と命の問題に向き合ってきた内村直尚さん（久留米大学学長・小郡市ふるさと学術大使）に話を伺いました。

”

私たちは、仕事や人間関係、経済的問題に健康や災害など、いつもたくさんの心配事に直面しています。そのため、ときには体だけでなく、心がへとへとに疲れてしまうこともあります。

とりわけ現在のコロナ禍は、私たちに高ストレスな暮らしを強いています。目に見えない脅威に大きな不安を感じたり、普段どおりの生活ができないことで、不眠やうつなどの心の病を患う人も増加しています。そのことに気付かず、危険な状態を放置すると、日々の暮らしに支障をきたすだけでなく、自殺という極端な選択をせざるをえない気持ちになってしまうことまであるのです。

人が自殺を選んでしまうきっかけはさまざまですが、自殺を凶つた人の約75%がうつ病やアルコール依存症など何らかの心の病を抱えていたとの報告がある一方、それにもかかわらず治療をしていた人が少ないことも明らかにされています。

適切な治療を受けないまま心理的に追い込まれ、自殺してしまう人を減らすためには、いまだに根強い精神科受診への偏見をなくすることも必要ですが、まずは心が出す「SOS」のサインを見落とさないことが大事。特にうつ病の始まりは、メンタルよりも先に体に異常があらわれることが多く、本来に必要なのは体ではなく心の治療だと自分でも気付かないことが多いのです。

“



小郡市ふるさと学術大使

内村直尚（うちむらなおひさ）

小郡市大保出身。精神科の専門医。昭和57年久留米大学卒業。平成19年から同大医学部神経精神医学講座教授。24年から久留米大学高次脳疾患研究所長。25年から同大医学部長。令和2年1月から同大学学長。

## 妊娠、出産、子育ての悩みやとまどい、ひとりで抱えていませんか？

**相談 産前・産後の悩みは：** 子育て世代包括支援センター(あすてらす内) ☎72-6467

**子育ての悩みは：** 子ども総合相談センター(あすてらす内) ☎72-7480

妊娠、出産、育児と急激に変わる生活環境やホルモンバランスの変化が原因で、不安や気落ちを感じる場合があります。特にコロナ禍で人との交流機会が減りがちな昨今は、悩みやつらさを抱えたまま孤立したり、「産後うつ」になったりする人が増えているといわれています。

小郡市では、妊婦さんやその家族、子育て中の保護者を対象に電話・来所相談などを実施しています。どんな些細なことでも構いません。気軽に相談してください。

### ▼産前・産後にはこんな支援も！

産前	ようこそ赤ちゃん教室	妊婦さんとその家族が対象。教室後に個別相談もできます。
産後	産後ケア事業	生後4か月未満の赤ちゃんとそのお母さんで、体調や育児に不安のある人が対象。助産所などで日帰り・宿泊でのケアを受けられます。
	赤ちゃん訪問	助産師・保健師・看護師が、生後2か月ごろにすべてのお母さんと赤ちゃんを訪問。育児の悩みや体調の相談が受られます。



### 悩みを相談できる場所があります

#### ●SNS相談(厚生労働省)

LINEなどのSNSで悩みを相談できます。相談先は利用しているSNSや年代に合わせて選べます。



#### ●ふくおか自殺予防ホットライン

☎092-592-0783  
24時間年中無休  
☎0120-020-767  
午後4時～翌午前9時(土日祝は24時間)

#### ●いのちの電話・インターネット相談

☎<https://www.inochinodenwa.org/soudan.php>

#### ●こころの健康相談

北筑後保健福祉環境事務所  
☎0946-22-3965  
平日8時30分～午後5時15分

#### ●チャイルドライン

18歳までの子ども向けの電話・チャット相談など  
☎<https://childline.or.jp/>



### さまざまな理由で生活にお困りの人へ

困難や心配事の解決策を一緒に考えるための相談窓口です。

#### ●小郡市生活困窮者自立相談支援窓口

〔小郡市社会福祉協議会〕  
〔あすてらす内〕  
☎73-1120 平日8時30分～午後5時

## あなたもなれる「ゲートキーパー」

” 不眠、食欲低下や不安、イライラ感や気分の落ち込み、意欲の低下など、「SOS」のサインはさまざまです。この見過ごしがちなサインに気づき、医療機関など適切な関係機関につなぐ役割を担う人を「ゲートキーパー(門番)」と呼びます。ゲートキーパーになるために特別な資格は必要ありません。家庭、職場、学校、地域で悩んでいる人に気づき、話を聞くだけでも、孤独・孤立を防ぎ、うつ病の予防や早期発見・治療につながります。

井医師会などの協力を得てうつ病診療のネットワークに関わりました。これは助けが必要と思われる患者さんをかかりつけ医から精神科医に紹介する連携で、今では筑後地区に広がっている取組です。医療現場だけでなく、地域コミュニティをはじめとする暮らしの多くの場面でたくさんの方がゲートキーパーになれば、自殺をゼロに近づけることも可能でしょう。自殺予防には人とのつながりが大事。物理的距離が遠い今だからこそ、支え合うことで、かけがえのない命を守っていきましょう。