

気づいて！心の非常ベル

南檜山の自殺

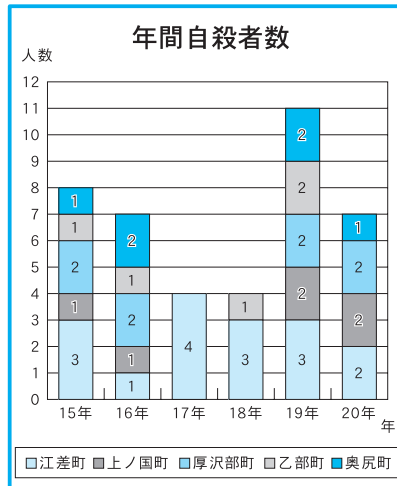
日本で毎年3万人以上の方が自殺で亡くなっていることは、ニュース等でご存知のことと思います。

では、北海道や、この南檜山地域では、年間にどのくらいの方が自ら命を絶っているのでしょうか。

北海道では年間1,500人程度で、これは一日あたり4人以上の方が亡くなっていることとなります。

南檜山地域では、年間で6～10人程度で、各町で毎年1人か2人が、亡くなっている現状です。

数字としては少なく感じるかもしれませんが、この小さな町でも、確実に毎年誰かが命を絶っていて、耐え切れない悲しみに満ちた家族が増え続けていると聞いて、あなたはどのように感じますか？自殺はこの地域でも、決して他人事ではありません。



どうして？

では、どうして自ら命を絶ってしまうのでしょうか。

それは決して「打たれ弱い」ことが原因なわけではありません。

自殺をされた方の多くは、「自らの命を絶つこと」でしか、目の前にある問題を解決できない、と強く**思い込んで**います。

しかし、それは本当でしょうか。長い間、思い悩み、夜もよく眠れ

ず食事も満足に摂れないでいると、自然と**脳が疲れて**きます。

脳が疲れると、「何とかなるさ」、「また頑張ろう」という気持ちを引き起こすホルモンが出にくくなり、どう考えても上手くいく気がせず、「生きていても仕方ない」、「死ぬしかない」という考えに走ってしまいます。

自殺者の**9割**は、死ぬ直前に何らかの**心の病気**にかかっていたという報告もあります。

どうしたら？

では、あなたのまわりで、なんとなく元気がなくて、つらそうにしている人がいたら、どのようにしたらよいでしょう。心の病気かもしれません。

まずはとにかく話を聞いて、「あなたは大切な人なんだよ。」とメッセージを送ることです。絶対に批判したり、励ましたりしてはいけません。

「また明日ね。」と約束することも 効果的です。

そうして、まず、大切な命を引き止めることが出来たら、次にその人が **落ち込んでしまった原因に対して、一緒に働きかけます。**

でも、相談される側の経験だけでは解決できない問題もたくさんあります。

当事者だけで抱え込まず、専門家を上手に活用しましょう。

相談窓口は、右のとおりです。

■ 相談窓口 ■

- 檜山振興局保健環境部 保健福祉室（江差保健所）
☎01397-52-1053
- 奥尻町役場住民課
☎2-3381
- 北海道いのちの電話
☎011-231-4343
(24時間)
- 悩みごとテレフォン相談
☎011-261-7741