



NPO 法人  
こばやしハートム  
1日30人と話そう会  
代表理事 尾崎幸廣さん

15年ほど前に高原町で行われた自殺対策フォーラムで、西諸地域の自殺率の高さに驚いたと話す尾崎さん。自殺を考えている人に声をかけることで、対策

人こばやしハートム代表理事の尾崎幸廣さんに話を聞きました。

## INTERVIEW

### 1日30人に話しかけよう

NPO法人こばやしハートムは、「茶飲ん場」と呼ばれる地域の交流の場を作る活動や、「こころの電話相談」などの自殺対策事業を行っています。

「私の自宅付近で立ち止まっている人に声をかけ、ゆっくり話を聞いた。その際は自殺を考えているとは全く気付かなかつたが、後日警察や本人からの連絡で深い悩みを抱えていたことを知りました。」と話します。

### 自殺対策は地域づくり

自殺対策は「地域づくり」だと話す尾崎さん。悩みを人に話せる段階で手を差し伸べられるよう、地域の人たちが周囲に普段から声をかける、耳を傾けるといった意識を持つことが1人でも多くの悩みを抱える人を救うことに繋がると話します。



茶飲ん場で編み物をする参加者。「編み物もですが、話すことを楽しみに来ているんですよ。」と話していました

しかし、1人暮らしで周囲に話す人がいない場合もあります。そういった人たちでも気軽に話ができる場所が必要だと考え、作られたのが茶飲ん場です。市内に9カ所ある茶飲ん場。日頃の悩みなどは、人に話すことで解消されることが多くあります。来られる時に気軽に来てください。

また、こばやしハートムでは、対面ではない、こころの電話相談も受け付けています。日頃の小さな悩みや愚痴など、何でも聞きます。年齢、性別など相談者の情報は一切必要ありません。悩みを1人で抱えず、誰かに相談してください。

## 3月は自殺対策強化月間

# いのちを大切に

～誰もが自殺に追い込まれることのない地域づくり～

あなたのそばに悩んでいる人はいませんか。何か悩みがあったり、ストレスを強く受けている状況が続くと、自殺という取り返しのつかないことにつながってしまうかもしれません。自分や大切な人の命を守るため、私たちにできることを考えてみましょう。

●問=健康推進課 Tel 23-0323

日本では年間2万人以上が自殺により尊い命を失っています。これは年間の交通事故死者数の10倍近くにも上ります。自殺は、家庭や健康、経済的な問題など、さまざまな要因が複雑に絡み合い「心理的に追い込まれた末の死」であり、その多くを防ぐことのできる社会的な問題だと言われています。

厚生労働省「令和3年度自殺対策に関する意識調査」では、およそ4人に1人がこれまでに本気で自殺を考えたことがあると回答していることから、自殺は誰にでも起こり得る身近な問題であることが分かります。

全国的な社会問題となつている自殺。人口10万人当たりの自殺者数を示す自殺死亡率を見ると、全国の中でも宮崎県、そしてその中でも小林市は自殺死亡率がとて高い状況にあります。(図1参照)

市内の年代別死亡者数では、70代以上の高齢者で自殺が多くなる傾向です。(図2)

### 自殺は誰にでも起こり得る

### 自殺を事前に防ぐために

自殺を考えている人の多くは、「死ぬしかない」と視野が狭まっていたり、「孤立している」と感じています。

身近な人のサイン(左図)にいち早く気付いて声をかけ、あなたは決して独りではないというメッセージを伝えたり、悩みを抱える人が気軽に周囲に相談することができる地域づくりを行うことも非常に大切です。

現在、市では「いのちを支える小林市自殺対策行動計画」を策定し、地域におけるネットワークの強化や自殺対策を支える人材の育成など、悩みを相談しやすい地域づくりに力を入れ自殺予防に取り組んでいます。

**身近な人の変化やサインに注意を!**

- 突然泣き出す、イライラするなど感情が不安定になった
- 性格が急に変わったように見える
- 身なりに構わなくなった
- 関心のあったことに急に興味を失った
- 無断欠勤したり、交際が減り、引きこもりがちになる
- 極端に食欲が減り、痩せた
- よく眠れていないようだ
- さまざまな身体的不調を訴えている
- 近親者や知人の死亡を経験した
- アルコールや薬物を乱用している
- 自殺をほのめかしている

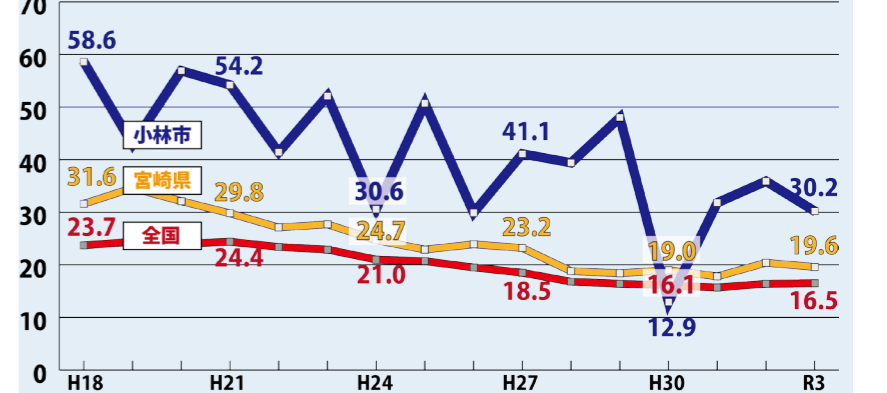
【図2】年代別自殺者数(小林市)

	令和元年	令和2年	令和3年
19歳未満	0	0	0
20～29歳	0	1	2
30～39歳	1	1	1
40～49歳	1	1	1
50～59歳	0	1	2
60～69歳	2	3	1
70～79歳	5	2	3
80歳以上	6	8	4

70代以降(高齢者)の自殺が多い

警察庁 自殺統計より作成

【図1】全国・県・本市の自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)推移



厚生労働省「人口動態統計」より作成

## こころの相談窓口

悩みがあるときは誰かに話すことで気持ちが楽になります。誰に話してよいか分からないときは、下記の窓口にご相談ください(いずれも相談無料です)

### こころの電話相談

#### 小林保健所

心と身体の不調やこころの健康など

◆電話 23-3118  
◆受付 月曜～金曜  
8時30分～17時15分

#### 小林市健康推進課

心と身体の不調やこころの健康など

◆電話 23-0323  
◆受付 月曜～金曜  
8時30分～17時15分

#### NPO法人こばやしハートム

グチでも何でも話してみませんか

◆電話 27-1850  
◆受付 毎週月曜日  
20時～22時

### 死にたいくらいつらい気持ちになったら

#### 宮崎自殺防止センター

◆電話 0985-77-9090  
◆受付 月・水・金・日  
20時～23時

### SNS相談窓口

#### NPO法人あなたの居場所

誰でも、いつでも、無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です

