



自死とこころの健康問題

自死死亡率が全国・県を上回る西諸地域

日本では1年間に約2万人、小林市では直近3年間の平均で、13人が自死により尊い命を失っています。これは一般的に交通事故死の約5倍にもなり、さらに自死未遂をする人は約10倍いると言われています。自死死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）をみると、宮崎県の自死死亡率は全国平均を上回り、特に西

諸地域は全国・県を大きく上回っています。（図1）

年代別で見ると70代以上の高齢者が多く、年齢が低くなるにつれ、人数も減少している傾向にあります。（図2）

原因で高い割合を占める「亡くなる健康」問題

自死は、その多くが追い込まれた末の死です。さまざまな要因が複雑に関係して起きるといわれています。県内の自死の原因・動

機をみると「健康問題」が圧倒的に多く、その中でも「うつ病」などのこころの病気が多くみられます。（図3）

新型コロナウイルス感染症からくる未来の不安

新型コロナウイルス感染症拡大によって、わたしたちを取り巻く環境は大きく変わりました。感染症への恐怖や行動制限、経済的な行き詰まりや焦りなど、先の見えない不安を、知らず知らずのうちに感じています。

警察庁の自殺統計によると、令和2年4月～6月の全国の自殺者数は前年度と比べ減少しました。新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受けて命を守ろうとする意識が高まったことが影響したとみられています。

しかし、7月以降は増加しています。依然として中高年男性の自殺者数が多いものの、若者や女性の自死も増えていることが特徴で

す。

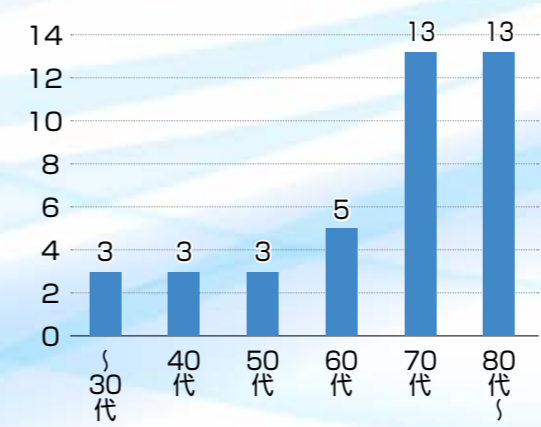
また、社会情勢の変化による母親の負担増加と孤立化から、出産後の「産後うつ」が増えているとの報告もあります。

宮崎県内ではウイルス自体は広がっていませんが、自死死亡率が8月に全国ワースト1位となっています。

市の取り組みについて

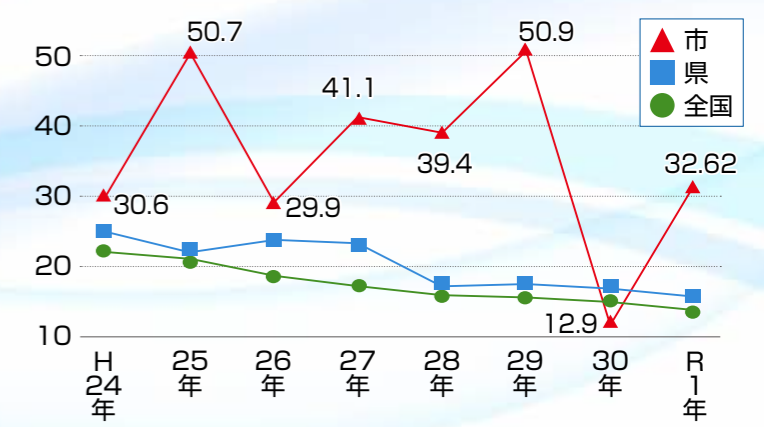
小林市では、「市民一人ひとりが、支えあい、誰も自殺に追い込まれることのない、居心地の良い地域づくりを目指す」を理念とした自殺対策行動計画のもと様々な関係機関と協働して自死の予防に取り組んでいます。自分自身または、身近な人のこころの変化に気づくことができるよう「ゲートキーパー養成講座」の受講を推進しています。

【図2】市内の年代別自殺者数（H29～R1）



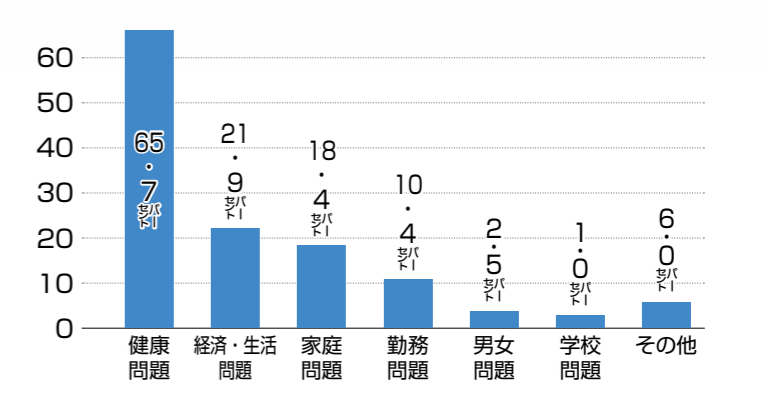
参考：警察庁統計より

【図1】自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）



参考：厚生労働省「人口動態統計」より県作成・警察庁統計

【図3】県内の原因・動機別自殺者数の割合（R1年）



※1人につき最大3つまで原因を計上するため合計は100%を超える

参考：警察庁自殺統計原票データを厚生労働省自殺対策推進室において特別集計したのより県作成

私たちができる取り組みゲートキーパー

「ゲートキーパー」とは、自死に向かおうとする人が発する「こころのSOS」にいち早く気づき、適切な方向へ導く「命の門番」です。

自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、支援することが重要です。市でも『ゲートキーパー養成講座』を毎年開催（※）し、現在までに約600人以上が受講しています。受講にあたっては、専門

的な知識は必要無く、また決まった活動もありません。1人でも多くの人に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、それができることを行うことが自殺対策につながります。

さらに、具体的な活動を行いたい人は、より専門的な研修を受けることで「こころの健康サポーター」になることができます。

（※）今年度は感染症拡大防止のため開催日未定です

ゲートキーパーの心得

- **気付き**
家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。
- **傾聴**
本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。
- **つなぎ**
早めに専門家に相談することをつながす。
- **見守り**
温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

INTERVIEW 01



小林市 健康推進課 課長 谷川 浩二

小林市は、全国と比較して自殺死亡率が非常に高い地域です。平成17年から啓発を中心とした自殺対策を行い、平成23年には自殺対策協議会を設置して、こころの健康づくりを行ってきました。市内だけでなく、関係団体・他の行政機関とも協力しながら取り組んでいます。

自死に追い込まれる人を一人でも減らすためには、社会全体で支えることが必要です。悩みを抱えている人に早く気づき声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ見守るゲートキーパーやこころの健康サポーターの研修も行っています。こころの健康を守るために一緒に取り組んでいきましょう。

☑「こころの健康」チェック ~気づいてください!こころのSOS~

うつ病は生涯15人に1人がかかると言われ、誰もがかかる可能性のある病気です。こころの不調に早く気づくことが大切です。

●自分が気づくサイン

- 今まで楽しめていたことも興味がわかず 楽しくない
- 食欲がなく体重が減る
- 死にたいと思う
- 集中したり、物事を決めたりするのが困難
- 眠れない、または眠りすぎる

●周りの人が気づくサイン

- 以前と比べて表情が暗く元気がない
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 飲酒量が増える
- 死ぬことを口にする

これらのサインが最近2週間以上続く場合は、医療機関などに早めに相談・受診しましょう

参考：宮崎県精神保健福祉センター「こころの健康～うつ病と自殺～」より一部抜粋

☎こころの電話帳 ~ひとりで悩まないで誰かに話してみませんか~

こころの健康についての相談

小林市保健センター	0984 - 23 - 0323	月~金(※)	8:30 ~ 17:15
小林保健所健康づくり課	0984 - 23 - 3118	月~金(※)	8:30 ~ 17:00
宮崎県精神保健福祉センター	0985 - 27 - 5663	月~金(※)	8:30 ~ 17:15
こころの電話相談 NPO こばやしハートム	0984 - 27 - 1850 k.heartom@mist.ocn.ne.jp	月	20:00 ~ 22:00
自殺防止電話 「ライフネット宮崎」	0985 - 28 - 2555	火・木・土	19:00 ~ 23:00
自殺防止電話 NPO 法人国際ビフレンダーズ 宮崎自殺防止センター	0985 - 77 - 9090	月・水・金・日	20:00 ~ 23:00
宮崎いのちの電話 宮崎いのちの電話	0570 - 783 - 556	年中無休	21:00 ~ 4:00

(※) 祝日、年末年始を除く

個人情報保護されます。匿名での相談も可能です

あなたのこと・身近な人のこと 相談してください



自殺は決して特別なことではなく、「誰にでも起こり得る」いのちの危機です。たくさんの方が正しい知識を持ち、身近な人の小さな変化に気づくことで、自殺は防ぐことができます。かけがえのない命を守るためにも自分自身の問題として一緒に考えてみませんか？



こころの健康サポーター
谷山 龍人 さん

平成22年からゲートキーパーとして活動。現在は、土木関係の仕事などをしながら、こころの健康サポーターとして活動。趣味は石材を加工した小物作成

寄り添う気持ちと冷静に判断する視点

まずは、相談者の話をよく聞くことです。そして、相手に親身に寄り添う気持ちと、細かなサインを見逃さない視点を持つようにつなげていきます。

身近な人がこころの健康で悩んでいたら

昔、仕事と家庭で悩み自殺をした知人がいました。当時の私は、落ち込んだ知人を励ますことしかできず、その人が出すサインに気づくことができませんでした。もし、身近な人が悩んでいたなら、寄り添いながらも自分だけで解決しようとせず、支援窓口へ相談してください。それが命を繋ぐことにつながります。

サポーターの活動は、悩み事相談の対応や自殺防止の啓発活動、定期的な学習会などを仲間と協力して行っています。サポーターの活動は、悩み事相談の対応や自殺防止の啓発活動、定期的な学習会などを仲間と協力して行っています。

命を支え、守る人がいます

尊い命を守るため、活動している人の声を紹介

地域や家庭内で孤立を防ぐことが大切

保健所が行う自殺対策は、啓発活動・人材育成に加え、自死の危険がより高い人への支援、自殺未遂者や遺族へのケアなどをを行っています。

西諸の自殺死亡率の要因について

さまざまな要因が重なっているため、はっきりわかりません。しかし、高齢者が多い点から家庭内外での「役割の喪失」が原因のひとつにあると思います。

『家庭や地域で役にたっていない、迷惑をかけている』と思いついて精神を病んでしまうものです。そのため、その人に役割を持たせたり、一緒にいることの感謝の気持ちを伝えること



小林保健所
瀧口 俊一 所長

平成31年から小林保健所(都城保健所と兼務)に勤務。医大卒業後、県庁に入庁し、以降は公衆衛生医師として県内の各保健所に勤務している。

こころの健康で悩んでいる人または周りの人へ
悩みは一人で抱え込まず相談ください。専門の相談機関でも、かかりつけ医でも保健所でも良いです。相談することで解決の糸口となるかもしれません。