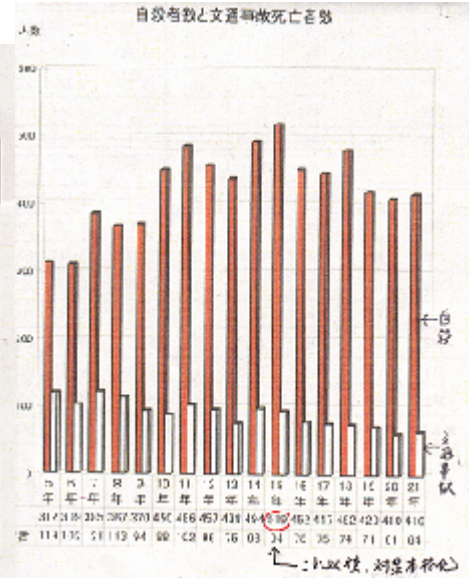


自殺率日本一の秋田県、その対策も日本一、しかし・・・

秋田県は、自殺率(人口10万人当たりの自殺者数)が**1995年から全国1位**を続けています。2003年から対策が本格化し、2003年をピークに自殺者数は減少していますが、人口そのものが減少していますので、自殺率では、全国1位を続けています。

自殺者数・自殺率の年次推移
(単位：人、自殺率：人口10万対 ～人口動態統計～)

区分	秋 田 県					全 国			
	男	女	計	自殺率	順位	男	女	計	自殺率
12年	323	134	457	38.5	1	21,656	8,595	30,251	24.1
13年	285	153	438	37.1	1	21,085	8,290	29,375	23.3
14年	366	128	494	42.1	1	21,677	8,272	29,949	23.8
15年	385	154	519	44.6	1	23,396	8,713	32,109	25.5
16年	325	127	452	39.1	1	21,955	8,292	30,247	24.0
17年	325	122	447	39.1	1	22,236	8,317	30,553	24.2
18年	343	139	482	42.7	1	21,419	8,502	29,921	23.7
19年	311	109	420	37.6	1	22,007	8,820	30,827	24.4
20年	290	120	410	37.1	1	21,546	8,683	30,229	24.0
21年(概数)	未公表	未公表	416	38.1	1	22,158	8,491	30,649	24.4



【自殺予防対策】

基本目標：すべての世代における自殺者数の減少

5つの重点施策(2000年～)

- 1、 情報提供の啓発(ふきのとうホットラインの配布など)



相談したい時、どこに相談すれば良いか迷いながら、結局相談できないこともあると思います。これなら躊躇に歯止めがかかると思います。

「心」「倒産」「高齢者」「青少年・子ども」「職場における心の健康づくり」「障害者」「ひとり親」「生活安全・犯罪被害者」「薬物乱用」「交通事故」「人権問題」など17の分野ごとに相談内容・相談窓口・電話番号・受付時間が明記されています。

- 2、 相談体制の充実(相談窓口「あきたいのちのケアセンター」開設など)
- 3、 うつ病対策(「眠れていますか?キャンペーン」の実施など)



「うつ」は自分では気づきにくいので、家族や職場などの身近な人が気付いて、受診できるように症状が分かりやすく記されています。
JRの時刻表にも(5駅)使われています。

眠れているかどうかは、心の信号を見極める重要なことだと思います。しかし、すぐに「うつ」ということは、かえって危険だと思います。医師は薬を処方するために「うつ」という病名を使いますが、診断されただけで、「うつ」症状が進む人もいます。また、うつ以外の原因で眠れない場合もありますので、工夫が必要だと思いました。



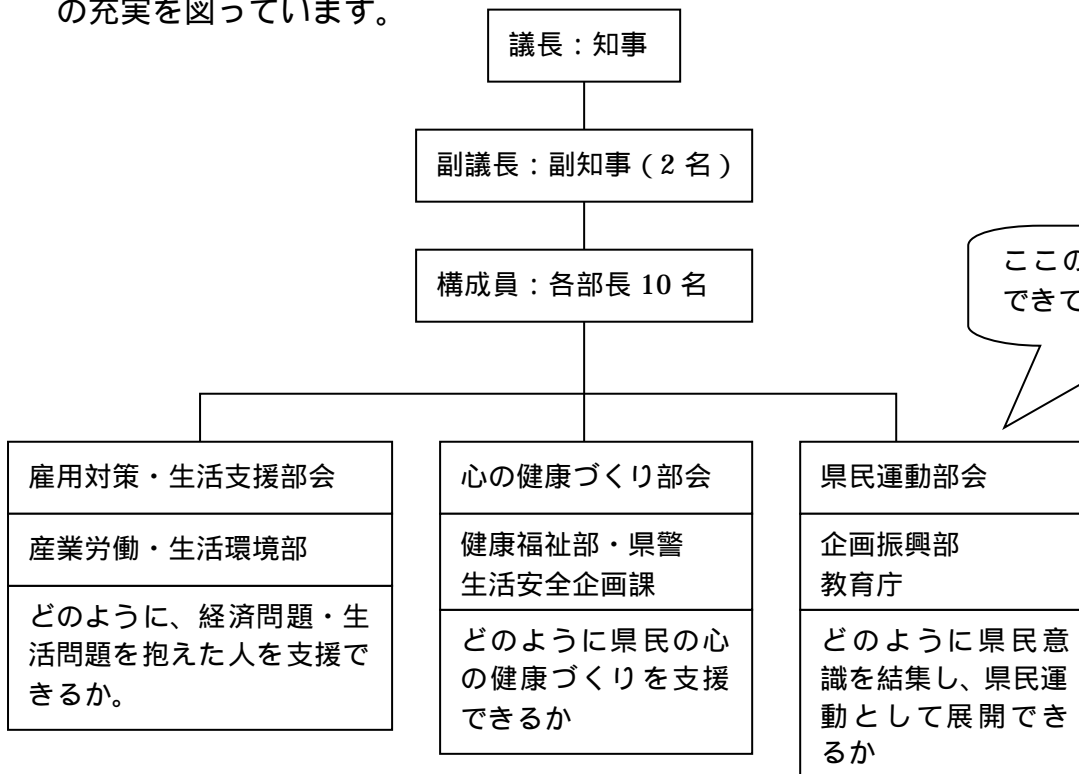
4、 予防事業の推進（自殺予防ネットワークの連携、「あきたいのちの電話」開設など）



自死で家族を亡くされた方のための相談の案内です。どんな場合も家族が亡くなることは言葉にならない辛さ、悲しみがありますが、自死は、さらに家族自身が「気付かなかった。」という自責に追い詰められることが多く、その家族がうつなどの深刻な症状になっていく場合も少なくはないと思います。

5、 予防研究（住民アンケートなど）

さらに、2009年10月22日に「秋田県自殺予防対策推進会議」が設置され、自殺予防対策の充実を図っています。



ここの横の連携がしっかりとできているといいですね。

【千葉県では】

千葉県の自殺率は低い県の5県の中に入っています。しかし、東京に近い地域では低いです。南房総では高くなっています。千葉県では、2010年5月に、「千葉県自殺対策推進計画」を策定しました。

自殺対策に「待つ」という時間はないと思います。形、箱物ではなく、傾聴し、心を受け止め、寄り添えることができる人材の育成が必要だと思います。向精神薬の服用は難しく、副作用も大きいです。薬も必要な場合もあるでしょうが、最終的に人の心を救えるのは、人の心だと思います。

