

自殺を減らそう！わたしたちにできることは？

保健管理センター 村山 賢一

友人に「もう死んでしまいたい」と言われたら、どうしますか？
もちろん自殺して欲しくないですが、どうしたらよいでしょうか？
今回は自殺の予防について考えてみましょう。

1.自殺の統計

昨年の日本の統計では、自殺は悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、肺炎、不慮の事故に次ぐ6番目に主要な死因でした。ここ数年、毎年30,000人の方が自殺され、新潟県では昨年766人も自殺がありました。都道府県別の自殺率では7位でした。ここ10年以上はずっとワースト5位以内だったので少し下がったのですが、もっと減らしたいですね！

2.自殺の背景

報道などでは「過労自殺か」「いじめが死に追い込んだ」のようにすぐに原因探しをする傾向がありますが、自殺には多くの要因が複雑に関与しており、表面的に判断すべきではありません。遺書を調べた昨年の統計では、「健康問題」が最も多く4割弱を占め、次いで「経済生活問題」が3割強でした。しかし、それだけではその人の心の状態がみえてきません。自殺の背景を心理学的剖検という方法で調べたある研究によれば、実に自殺者の9割が何らかの精神的不調をきたしており、特にうつ病等の気分障害が多く、他には薬物依存、統合失調症などでした。これらはそれぞれ治療でよくなる病気です。このような病気が死にたい気持ちにさせているとすれば、特にうつ病では死にたい気持ちが起きやすいことが病気の特徴です。治療を行うことで、自殺を未然に防ぐことも可能と考えられるのです。

3.自殺の予防

しかし、残念なことにこれらの人のほんの一握りしか必要な治療を受けていないのが現状です。それでは、どのようにしたら、うつ病などのせいで死にたい気持ちと戦っている人を治療につなげることができるでしょうか。そのためのヒントとしてうつ病の特徴に注目しましょう。うつ病は、「ゆううつ」や「おっくう」などの気分や意欲の症状だけでなく、不眠、食欲低下、

頭痛、吐き気、倦怠感、手足のしびれ、めまい、動悸、発汗、便秘、口の渇き、味覚の異常など様々な身体症状を伴うため、身体の症状で病院を受診することが少なくないようです。そこで、一般の開業医に精神的訓練を行って、うつ病の診断能力を上げることで自殺を減らそうという取り組みがあり、実際に成果をあげています。

新潟県で成果をあげている取り組みもあります。新潟大学医学部精神科の自殺予防グループは、松之山町（現十日町市）で、65歳以上全員にアンケート調査し、うつ病の疑いが強い人に精神科医が訪問面接をしてうつ病を見つけ、治療につなげていったところ、自殺率が活動前の4分の1以下に激減しました。この働きから、うつ病の人を地域でサポートする態勢が自殺予防にきわめて重要であることがわかりました。この取り組みは今も続けられ、他の地域でも同じような取り組みが始まっています。

4.わたしたちにできること

それでは、わたしたちにできることは何でしょうか？
落ち込んで「死にたい」と言っている人にあなたはどう接しますか？「元気出さないよ。しっかりして」とはげますか？けれど、うつ病の人はむしろ頑張りすぎてそうなった場合が多いので、「頑張り」と言われると、「もう頑張りたくない」と自分を責め、かえって死にたくなってしまふことがあるのです。自分の意見を言ったり、非難したりしないで、何かするというより、話をじっくり聞いてあげてください。その人の辛さをじっくり受けとめ、そっと支える存在となってあげてください。

そして、うつかもしれないと思ったら、「きっと治るから」と、治療を勧めてください。その人の話を十分に受けとめたあなたの勧めを、その人も受けとめてくれるのではないのでしょうか。治療を勧めることは、勇気が必要なことですが、その勇気が相手の命を救うこともあるのです。

Q1

キャリアセンターはどのように利用できるのですか？

キ ャリアセンターでは、就職の他に、進学の相談やキャリア形成の指導など、みなさんの進路全般に関する支援を行っています。主に情報提供、進路相談、各種ガイダンスの開催の3つを中心に行っています。

①情報提供

OB・OG名簿、求人票ファイル、就職関係ビデオ教材などの各種参考資料、情報検索用パソコン、プリンター、コピー機を設置し、学生が最新の情報を入手できるようになっています。

②進路相談

学生の進路に関する相談や悩みに対応するために、プライベートが守れる相談コーナーを設け、キャリアセンターの職員が随時、指導や助言を行っています。

③各種ガイダンスの開催

学内外から講師を招き、就職支援だけでなくキャリア形成に関するガイダンスを、主に学部3年次生と大学院1年次生を対象に9月末から実施しています。

Q2

就職活動の開始時期についていろいろ聞かれますが、3年生の何月頃から開始するのですか？

絶 対的にいつ始めなければいけないということはありませんが、首都圏の大手企業から10月頃を目処にエントリー（申込）を開始し、それに続き他企業も採用活動が本格化してきます。そういった採用活動のスケジュールに乗るためにも、早い段階で希望する地区（限定する必要はありませんが首都圏・県内・リターン等）やどのような仕事（業種・職種）をしたいのかイメージしておく必要があります。それにより必要なタイミングに行動を起こすことができます。

そしてイメージするために、自分を知ること（自己分析）、「働く」ということを知ること（インターンシップ、OB・OG訪問等）といった準備を行うと良いでしょう。

※これらは低学年次からでも行えることです。

Q3

もしなかなか内定がもらえなかった場合、いつまで就職活動は続くのですか？

近 年、通年採用や秋採用を導入する企業も多くなってきています。もちろん2次募集もありますので、あきらめずに活動を続けましょう。実際、キャリアセンターには3月まで求人のために企業の採用担当者が訪れます。こういった求人は、メールや掲示でお知らせしますのでチェックしてください。

3月31日までは新卒、早い遅いに関わらず同じ内定なのです。あきらめずにがんばりましょう！

また、内定がなかなかでない場合は、ひとりで悩まずキャリアセンターにお越しください。

Q4

ずばり就職活動の必勝法はありますか？

自 分の未来について意識すること、大学生活を充実させることが大切です。就職するということは、理想とする自分に近づくための第一歩。自分が「将来どうありたいのか」、そのためには「何が必要なのか」「今何を行えば良いのか」を常に考えている人はそれだけ早く行動を起こすことができます。それにより就職に対する必要な力が身につくのです。つまり自分の将来について、しっかりしたビジョンを持ち、実りある大学生活を送っている人ほど良い結果が得られる可能性は高くなるでしょう。

キャリアセンターの就職活動相談

