

那須烏山

— No.114 —

2015
March

3

Public Relations Magazine
of Nasukarasuyama City

特集 いのちを守る…………… 2
下江川中・荒川中で閉校式…………… 10
まちの話題…………… 12
インフォメーション…………… 14
八雲神社で「^{ついな}追儺祭」…………… 16

市イメージキャラクター



やまどん ここなす姫 からすまる



ちいさなおにたち(2月3日、烏山みどり幼稚園、節分)

3月は自殺対策強化月間です。

―特集―

いのちを守る

大切な人のために、今、私たちにできること

大切な人の死は、とてもつらく悲しいもの。大切な人が自ら命を絶ってしまったら…。

3月は自殺対策強化月間です。一人でも多くの命を救うために、私たちにできることがあります。大切な人の命を守るために、自殺について考えてみましょう。

毎日75人もの人が 自ら命を絶っている

日本の年間自殺者数は、平成10年以降、14年連続で3万人を超える状態が続いていましたが、平成24年に15年ぶりに3万人を下回りました（下表参照）。しかし、年々、減少はしているものの、毎日平均75人もの人が自ら命を絶っているという深刻な現状です。

警察庁が発表した自殺統計によると、平成25年の自殺者数は2万7283人で、性別で見ると、「男性」が1万8787人で全体の68.9%を占め、「女性」が8496人で31.1%となっています。年代別では、「60歳代」が4716人で全体の17.3%と最も多く、次いで「40歳代」、「50歳代」、「70歳代」の順となり、職業別では、「無職者」が1万6465人で全体の60.3%を占めて最も多く、次いで「被雇用者・勤め人」、「自営業・家族従業者」、「学生・生徒等」の順となっています。

栃木県内では、平成25年の自殺者数は489人で16年ぶりに500人を下回ったものの、全国で10番目に多く、人口10万人あたりに換算すると自殺死亡率は24.5%となっています。この数値は、全国平均21.4%を超える結果となりました。

また、本市の自殺者の数は、県の平均を上回り、目を背けてはならない社会問題となっています。このような状況

の中、今、私たちは一人ひとりが正しい知識を持ち、身近にある問題として受け止める必要があります。

自殺へと追い込む様々な問題 9割の人が「うつ状態」

なぜ、自ら命を絶ってしまうのでしょうか。その原因で最も多いといわれるのは、心身の病気や障がいなどの健康問題です。そのほか、近年では、多重債務など経済的な問題が原因となるものや、過重な労働環境による過労、学校でのいじめ、インターネットのサイトによる集団自殺、子育てや介護の困難を抱えた心中など、要因は多岐にわたっています。このような様々な問題をひとりで抱えこんだために、孤立感や焦燥感が募り誰にも相談できず自殺へと追い詰められる危機的な心理状況がその背景にはあります。

自殺をしようとして命をとりとめた人の75%には、何らかの精神障害を有していたという研究結果があります。精神障害のなかには、うつ病の他に統合失調症、アルコール依存症、薬物依存などの症状を患っているといわれています。特に、うつ病は自殺との関わりがとて深く、自ら命を絶った人の9割は、なんらかのこころの病を有しており、そのうち最も多いのが「うつ病」といわれています。

15人に1人がうつ病を経験 女性は男性の1.6倍

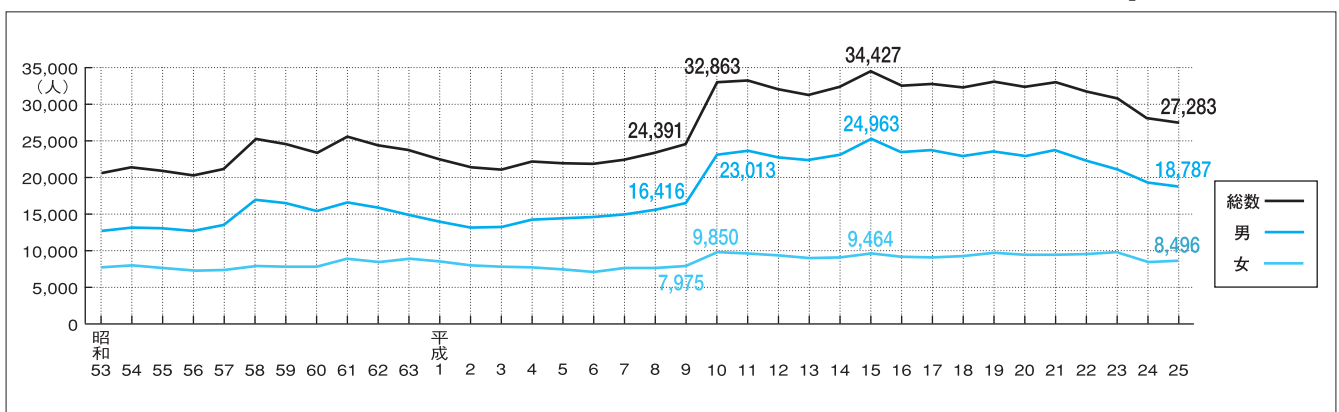
うつ病は、ストレスが蓄積し、気づかな

いううちに我慢の許容量が超えて引き起こしてしまう心の病で、物事に対する関心や取り組み意欲が失せて何もする気が起らない状態が一日中、ほぼ毎日、2週間以上にわたって続いた状態のことをいいます。そのほかにも、「眠れない」、「食べられない」など様々なつらい症状も伴うため、この状態が続くと日常生活に大きな支障をきたすようになり、正しい判断ができにくくなります。

うつ病は、誰にでも起こりうる病気です。厚生労働省が3年ごとに全国の医療施設に対して行っている「患者調査」によると、平成8年には43.3万人だったうつ病等の気分障害の総患者数は、平成20年には104.1万人と9年間で2.4倍に増加しました。また、男女別で見ると女性は男性よりも1.6倍多いという結果が示されています。日本におけるうつ病の生涯有病率は6.7%で、およそ15人に1人がうつ病を経験しているといわれています。しかし、実際に治療を受けている人は、そのうちの25%程度とされていることから、うつ病患者の4人に3人は適切な治療を受けていないというのが実情のようです。うつ病は早期に発見して適切に治療すれば、十分に治すことができ病気がです。そのため、患者本人や周囲の人が早く気づいて、専門家による適切な治療を受けることが大切です。また、自らできる対処としては、睡眠時間を充分にとることや、一日の中で緊張状態が続いていると感じたときには、深呼吸をする

全国の自殺者の推移

警察庁「自殺統計」により内閣府作成



などしてリラクセスし、脳の疲れをとることも自殺を未然に防ぐ対策の一つといえます。

未然に防ぐために 自殺のサインを知る

自殺へと追い詰められる人は「死にたい」という思いを直接口にしなくても、間接的な方法で事前に周囲にもらしていることがあります。その兆しともいえるサインに私たちが早く気づくことが、自殺を防ぐためにはとても大切です。このようなサインは、なかなかわからないこともあります。が、「これまでと何だか違う」という、ちょっとした変化を見逃さないようにすることが大事です。

では、どういったサインがあるのでしょうか。厚生労働省の「職場における自殺の予防と対応」によると、「自殺予防の十箇条(下表参照)」のようなサインを発しているといわれています。例えば、自分を責めたり決断ができなかったり、原因不明の不調が長引く、飲酒量が増す、自殺を口にするなどがあります。これらは、自殺の危険があるときや、うつ病の初期に見られるサインです。このようなサインが見られたからといって必ずしも危険性が高いというわけではありませんが、深刻なサインやいくつかのサインが同じ時期に見られるようになった場合は注意が必要です。

自殺しようとする人は、悩みながらもサインを出しています。そのサインに身

近な人が気づくことが防止の第一歩です。「死にたい」と訴えると同時に助けてほしいと訴えているその心の叫びを受け止めることが大切です。

こころの健康を保つ ネットワーク事業推進中

自殺予防が社会的に重要視され始めている現在、国や県では自殺に対する相談に応じる「こころのダイヤル事業」、子育てやいじめなどを相談する「いのちの電話事業」など様々な活動に取り組んでいます。

本市と那珂川町を管轄する烏山健康福祉センターでは、「自殺予防対策こころのセイフティネットワーク事業」の推進に力を入れています。

この事業は、市や警察、消防、学校、地域など関係機関相互が連携することにより地域住民のこころの健康の保持増進を図ったり、こころの問題を抱える人を早期に発見し、相談や治療などに結びつけたりすることを目的に、同センターを事務局として開始したもので、始まりは、烏山健康福祉センター管内(以下、管内)の自殺による死亡率が県の平均より高い状況が続く中、平成18年度に管内の中学生の保護者を対象に行った「栃木県こころの健康とストレスについてのアンケート」がきっかけです。相談窓口が認識されていないことや、8割の人がストレスを感じ、1割の人が死について考えることがあるということが結果から分かり、19年

自殺予防の十箇条

次のような行動や状況は、自殺の危険が高まっていると考えられます。まずはサインに気づくことが大切です。

うつ病の症状に
気をつける

職場や家庭から
サポートが得られない

原因不明の身体の
不調が長引く

本人にとって
価値あるものを失う

飲酒量が増す

重症の身体疾患に
かかる

自己の安全や
健康が保てない

自殺を口にする

仕事の負担が急に増える、
大きな失敗をする、職を失う

自殺未遂に及ぶ

職場における自殺の予防と対応(厚生労働省)

あなたは大丈夫??

うつ病セルフチェック

最近、こんなことが続いていませんか?

- これまで楽しんでやれていたことが、楽しくなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役にたつ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする
- 毎日の生活に充実感がない

これらのうち、2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合は要注意です。

うつ対策推進方策マニュアル
(厚生労働省地域におけるうつ対策検討会)

度に各関係機関が協力し合い、このころの健康づくりに関する啓発活動や健康教育が開始されました。また、各関係機関でメンタルヘルス対策の取り組み状況について調査したところ、関心は高いものの、機関によって取り組みの状況に差があることも判明し、大きな課題となりました。

その課題を解決するため、同事業では、このころの健康づくり講演会、ポスターやパンフレットの作成・配布、関係機関の広報紙などへの記事掲載などを通して「普及啓発」や、このころの問題を抱える人とその家族への支援を個別に行う「健康相談・家庭訪問」の実施、自殺に関連する情報の理解やこのころの健康に関する取り組み状況の理解と課題の検討、講演会の開催など関係機関が互いの特性を理解して地域ぐるみで支援するための「このころのセイフティネットワーク会議」を定期的に行っているほか、警察・消防・病院・行政などが協力し、自殺未遂・既遂者や自死遺族の支援方法や相談窓口の周知方法の検討、支援者の資質向上のための研修会の開催など支援システムの構築を図る「このころのセイフティネットワークプロジェクト会議」を開催し、地域に密着した支援ができるような体制づくりに取り組んでいます。

地域で広がる命の輪 いつもからでも元気に

平成26年度の活動として、自殺者の遺族を講師として迎え、どう現実と向き合ったかの体験談を聞く「自殺予防対策

講演会」や、うつ病と関連が深いアルコール依存症を考える「メンタルセミナー」、医師や保健師による「精神保健福祉相談」、自殺予防に関するパンフレット、ニューズレターの配布、多重債務者に対し、弁護士や司法書士など専門家を交えての「心の健康無料相談会」、自殺のサインに気づき適切な対応ができる人材を育成する「ゲートキーパー養成講座」などが行われました。多くの地域住民が参加し、自殺予防に関する知識や自殺者の心情、また、残された遺族・周りの人の気持ちなどを学びました。

また、学校では学校教育の中で、職域では検診や健康相談、消防署では、各戸を訪問の防火診断などを通して生活状況の把握を行っています。

今後は、管内における高齢者の自殺者数が多いことから、高齢者が主に受診する診療所などの医師や薬剤師に地域の自殺の現状を理解してもらおうとともに、自殺のリスクを軽減するための治療が必要な人に接したときには、早期に専門医や相談機関の利用に結びつくような体制づくりを目指していきます。

なお、市では、平成21年度から県が行う地域自殺対策緊急強化事業に基づき、県と協力して健康相談等の実施や、食生活改善推進員など地域で活動しているボランティアを対象にしたゲートキーパー養成講座を開くなど様々な取り組みをしています。

また、平成20年から、「このころを元気に

大切な人の命を守る4つの行動

気づく

家族や仲間の変化に早く気づいて声をかける

傾聴

本人の気持ちを尊重して耳を傾ける

つなぐ

早めに専門家に相談するよう促す

見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

◆相談を受けたら…?

- ①相談してくれたことをしっかり「ねぎらい」しましょう
- ②相談者に対して敬意をはらって聞きましょう
- ③相談者の話に素直に興味や関心を持ちましょう
- ④気持ちや考え方を否定せずに肯定しましょう
- ⑤相談者の言葉を繰り返しましょう
- ⑥相談者の立場に立ってどのような気持ちなのか想像しましょう
- ⑦理解したことを確認しましょう
- ⑧質問を通して理解を深めましょう
- ⑨必要に応じて専門の相談機関につなぎましょう

する標語」や「このころを元気にするキャラクター」の募集を行い、22年には、2月22日を「このころを元気にする日」と制定し、自殺予防啓発事業を行っています。今年度は、元氣あつぷ市民のつどいとして「笑いヨガ」を開催し、多くの地域住民が笑いを通してこのころの健康づくりについて考えました。そのほか、広報紙や市のホームページなどを通して自殺予防に関する情報発信をしています。

気づく・傾聴・つなぐ・見守る 4つの行動で自殺を防ぐ

自殺へと追い詰められる多くの人は、「自殺以外にこの苦しみから逃れる手段

がない」とひとりで問題を抱え込み孤立した状態で自ら命を絶っています。この「自殺」という社会問題に対して、重要なのは、私たちが自分自身や身近な人の命を守るために一人ひとりが自殺予防について考え、行動することです。

その行動とは、「気づく」、「傾聴」、「つなぐ」、「見守る」の4つ。この4つを心がけることで、人と人が心でつながり、強い「絆」となって多くの人々の命が救えるかもしれません。このような地域をつくるていくことで、「居心地の良い社会」、「誰もが自殺に追い込まれることのない社会」の実現に一歩近付くのではないのでしょうか。

第7回元氣あっぷ市民のつどい「笑いヨガ」

市では、2月26日(木)、南那須公民館で、このころの健康づくりの一環として、元気あっぷ市民のつどいを開き、地域住民約100人が参加しました。



「笑いヨガ」の楽しさを伝える早川さん。

今年で7回目を迎えたつどいは、とちぎ真岡笑いヨガクラブの早川久子さんを迎え、「笑いヨガ」を体験しました。笑いヨガは、笑いとヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズ。笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れ、健康に過ごせると近年注目されています。

当日、参加者は、身体を動かしたり歌ったりして笑いを通して健康づくり方法を学びました。早川さんは、「大人になるとお腹を抱えて笑うことが少ない。しかし、笑うことはとても大切。みなさんには笑いを通して健康になってほしいです」と話していました。参加者からは、「意識して笑うことの大切さを実感した」と好評の声が聞かれました。

悩んだら相談しましょう！

春は、進学や転職などの環境の変化が要因となり「このころの調子を崩しやすい時期」です。ひとりで抱え込まず、まずは相談しましょう。

【電話・来所相談】(月～金、午前8時30分～午後5時15分)

- ・ 栃木県精神保健福祉センター
028-673-8785
- ・ 栃木県烏山健康福祉センター
0287-82-2231
- ・ 那須烏山市 健康福祉課
0287-88-7115

【電話相談】

- ・ このころのダイヤル(月～金、午前9時～午後5時)
028-673-8341
- ・ 栃木いのちの電話(毎日、24時間)
028-643-7830

【精神科医師による相談】

- ・ 精神保健福祉クリニック
毎月第2水曜午後・要予約・無料
0287-82-2231
(栃木県烏山健康福祉センター)

地域の誰もがサポーターになれる

栃木県烏山健康福祉センター
保健衛生課 課長 保健師 五月女幸子さん



職場や学校、日常生活の中で出会う人で、表情が暗い、元気がないなど、いつもと違う様子に気づいたとき、声をかけて様子を聞いてみるということがとても大切です。

よく、「死ぬ」という言葉を口にする人は、本当は死なないなどと信じられている傾向があります。しかし、これは大きな誤解。自殺をほめかしたり実際にはつきりと口にしたりする場合は、自殺の危険が非常に高くなっています。自殺者の大多数は、最後の行動を起こす前に自殺の意図を誰かに打ち明けています。これを私たちが的確にとらえることが自殺予防の一助になるかもしれません。

とができます。時には、自分では解決できないことがあるかもしれませんが、直接的な対応はできなくても、「気づく」ことはできるかもしれません。また、「傾聴」することが難しい場合は、病院や警察、行政に「つなぐ」ことができるかもしれません。つまり、それぞれの立場で今できることをすることが大切です。

また、もしも、身近な人が自殺したとき、その人の変化に気づかなかったことを責めたり、うまく対応できなかったりした自分を責めるようなことはしないでほしいと思います。責めることより、自分自身を取り戻すために、思いを語れる環境に身を置いてほしいと思います。

落ち込むことがあるのは当たり前だし、悩みは誰でもあると思います。悩みの度合いも人それぞれ。自殺を考えている人は、一生懸命に頑張り、それでもうまくいかず、追い詰められています。まず、受け入れてください。認めてあげてください。自殺予防は、地域全体に関わり、支えることが大切なのです。私も保健師として、自殺を考えている人だけでなく、自殺で大切な人を亡くしてしまっただけでなく、自殺で大切な人を亡くしてしまっただけでなく、自殺で大切な人を亡くしてしまっただけでなく、地域で見守れるような体制づくりに力を入れていきたいと考えています。

石ヶ入り自然を愛する会 環境美化作戦を決行

2月21日(土)、森田地区で豊かな自然を保全するための活動「ホタルを呼べ！石ヶ入り自然の郷環境美化作戦」が行われ、地域住民約30人が参加しました。

同事業は、石ヶ入り自然を愛する会(大金文雄代表と、なすから教育支援ネットワーク(相田夏代表)が協力・連携して例年実施しているもので、昨年には、水辺の生き物調査や森田地区での環境シンポジウムを開いて森田地区内外に美しい自然を残すため、何かできるか情報を発信しました。

当日は、ホタルがより多く生息でき

るよう環境を作るため参加者全員で水路や山の草刈りなどを行いました。



参加者により美化活動が行われる。

セネガル大使が表敬訪問



表敬訪問したシエール大使(右)。

2月19日(木)、昨年の12月に駐日セネガル共和国大使館の特命全権大使として新任されたシエール・ニヤング氏が本市を訪れ、大谷範雄市長を表敬訪問しました。

当日は、山あげ会館や市内の施設などを見学し、本市の歴史や伝統文化に触れました。シエール大使は、「山あげ祭をぜひ見てみたい」と祭りに興味津々でした。

また、今後は、本市から消防自動車2台がセネガル共和国に贈られます。

シリーズ 市の文化財 第47回



市指定文化財

いちじ いっせききょう
一字一石経(南)

一字一石経とは、先祖供養などのために小石に経典を1字ずつ書写して土中に埋納したもので、江戸時代に広く流行しました。昭和15年(1940)、妙光寺の境内整備の際に見発されました。

埋めた人物や理由は分かりませんが、妙光寺は烏山藩主大久保家との関係が深く、家督相続の争いから非業の死を遂げた2代藩主忠胤の子忠定が葬られていることから、文政7年(1824)10月、5代藩主忠成が忠定の死を悼み営んだ法要の際、追善供養のために埋めたのではないかと推測されています。

小石は何も語りませんが、忠定の死を巡る歴史の暗部を示す遺物なのかも知れません。

市内在住の外国人 日本語で堂々とスピーチ

市国際交流協会(東原民範会長)では、2月15日(日)、烏山公民館で「外国人による日本語で話す発表会」を開きました。

発表会は、今年で2年目の開催となります。同協会が開く「日本語教室」で勉強する人や、中学校の生徒、先生をはじめ、市内外から参加した人々が熱心に耳を傾けていました。

発表者の9人は、在日年数も1年に満たない人から18年間住んでいる人など様々。発表者が約100人の観客の前で堂々とスピーチを披露すると温かい拍手が送られ、会場は和やかな雰囲気になりました。また、発表会後には、地域で活躍する「オリオリゴスペルクワイヤー」の皆さんによるアトラクションや、茶話会が行われ、発表者と参加者が交流を深めました。



日本語で堂々とスピーチした発表者の皆さん。

生涯学習まつりにチェロ奏者吉川よしひろさん トーク&ライブに200人聴き入る

市では、2月8日(日)、南那須公民館で、「生涯学習まつり」を開きました。ジャズチェリストの吉川よしひろさんを講師に、「誰もが人生の主人公」と題したトーク&ライブが行われ、市内外から訪れた約200人が美しい音色に聞き入りました。

吉川さんは、左耳の聴覚障害を持つという音楽家として致命的なハンディを抱えながら、日本で唯一のジャズ・チェリストとして世界で活躍。特別な機械を使った二重演奏やスタンディングでチェロを演奏するといった独自のスタイルは、国内外で高く評価されています。また、演奏活動のほかに、障害者施設や老人ホームなどへの訪

問のほか、ハンディを乗り越えてプロの音楽家者となった体験を伝える講演活動も行っています。

当日、吉川さんは、10曲あまり演奏したほか、コンプレックスを持つについても夢を諦めず、自分の可能性を見出すことで、「オリジナルティ」に変えることの大切さや素晴らしさなどを訴えかけました。

参加した向田の平野厚則さんは、「吉川さんの演奏やトークが素晴らしく、感激した。つらいことがあっても前に進むことは大切だと思った」と話していました。

また、同日、平成27年度の公民館講座の紹介や今年度の講座活動報告のパネル展示なども行われました。



上:吉川さんによるチェロの演奏。
下:講座活動報告のパネル展示。

七合地区・境地区で 市政懇談会

1月23日(金)には、七合地区自治会連合会(高橋新一会長)による懇談会が烏山城カントリークラブで行われ、市から大谷範雄市長はじめ11人、自治会長15人が出席しました。各自治会長からは「まちづくり」への提言をはじめ「興野小学校跡地の公共施設跡地活用」や「那珂川左岸堤防の整備」などの要望があり、大谷市長が一つひとつ丁寧に答えました。

自治会による市政懇談会が市内の2地区で開かれました。市政懇談会は、地域住民の様々な意見を市政に反映させる市民参加の場として開いているものです。

また、2月18日(木)には、境地区自治会(松本武会長の懇談会が旧境保育園で行われ、市から11人、境地区の自治会長23人が出席しました。「生活道路」として主要な県道・市道の整備」や「市民の歌

の普及方法について」、「高齢化する自治会において抱える問題」など地域で抱える多くの質問、要望が出され、大谷市長がそれに答えました。



七合自治会の懇談会。

子ども常磐津教室発表会 日ごろの練習の成果を披露

2月8日(日)、山あげ会館で山あげ保存会芸能部会による「子ども常磐津教室発表会」が開かれ、地域住民など約50人の前で子どもたちが日ごろの練習の成果を披露しました。

当日は、小学2年生から中学1年生までの生徒が三味線で「ちようちよ」や「黒田節」、浄瑠璃の「月の御殿」、「乗合船」など6演目を演奏。

また、昨年から発表会に向けて一緒に練習してきた3人の保護者が参加する場面もあり、親子仲良く演奏を披露しました。参加した保護者は「子どもの大変さが分かったし、一緒に舞台で演奏できて楽しかった」と話していました。

なお、同事業は、文化庁による「伝統文化親子教室」の助成を受けています。



練習の成果を発表する子どもたち。