



独立行政法人 労働者健康福祉機構  
兵庫産業保健推進センター

〒651-0087 神戸市中央区御幸通 6-1-20  
三宮山田東急ビル 8階

TEL 078-230-0283 FAX 078-230-0284

HP <http://hyogo-sanpo.jp/>

✉ [info@hyogo-sanpo.jp](mailto:info@hyogo-sanpo.jp)

メンタルヘルス対策支援センター(兵庫産業保健推進センター内)  
TEL・FAX 078-221-1595

HP <http://hyogo-sanpo.jp/mentalhealth/>

✉ [info.mentalhealth@hyogo-sanpo.jp](mailto:info.mentalhealth@hyogo-sanpo.jp)

産業保健 兵庫



かわら版

# メンタルヘルス対策—自殺予防—

寄稿 神戸学院大学総合リハビリテーション学部教授・精神科医 前田 潔 先生

今回は、「自殺予防」について、メンタルヘルス対策支援センター(兵庫) 特別アドバイザーで、神戸学院大学リハビリテーション学部教授・精神科医の前田潔先生に寄稿いただきました。

## 主治医も落ち込んでしまう自殺企図

治療のどこが悪かったのか、どうすれば防げたか



自殺という言葉は響きがきついなということ、最近では自死という言葉を使うことも多い。われわれは職業柄、自殺未遂の患者さんを扱うことは少なくないが、自分の患者さんに致死的な手段で自殺企図をされるとこたえる。まして自殺されると、自分の治療のどこが悪かったのか、どうすれば防ぐことができたかと考え、落ち込んでしまう。

## 政府の自殺総合対策大綱

多くの自殺は防ぐことができる

### 失職のことが多い

職場から自殺者が出るというのは大事件である。ただ自殺者の多くは休職中の職員であり、昨日まで一緒に仕事をしていた同僚が突然、自殺するということは多くない。自殺統計をみても自殺者の多くは無職である。元々無職であるか、自殺企図前に失職していることが多い。

政府の自殺総合対策大綱には、「多くの自殺は個人の自由な意思や選択の結果ではなく、社会的要因を含む様々な要因が複雑に関係している、心理的に追い込まれた末の死である」と捉えている。また、「心理的な悩みを引き起こす様々な要因に対する社会的適切な対応により、また、自殺に至る前のうつ病等の精神疾患に対する適

切な治療により、多くの自殺は防ぐことができる」とも記述されている。そして「制度、慣行の見直しや相談・支援体制の整備」と「うつ病等の精神疾患に対する適切な医療の提供」を政策の柱としている。

## 緊張感の高い職場

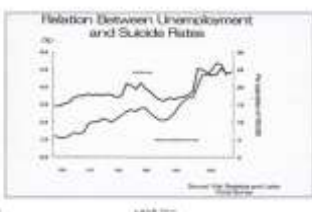
人間関係が心理的負担となることが多い



## 自殺と失業率

在職中は自殺に至ることは少ないが、失職し、社会との絆が切れると、自殺への歯止めがなくなってしまう。わが国の自殺統計では、最近10数年は、自殺率と失業率が見事なまでに平行している。

わが国における失業率と自殺率





では職場のメンタルヘルスを維持し、自殺を予防するためににはどうすればよいのか。すべての職員に、自分もひとつ間違えばうつ病や適応障害など精神疾患に追い込まれる可能性があるがあり、たまたまそうなった同僚は皆で支援することを啓発することではないかと考える。

自殺を予防するためには？

明日はわが身の考えを持つこと

同僚皆で支援することを啓発

誰にでもある

精神疾患に追い込まれる可能性

産業保健関係者の役割

啓発活動の重要性

職場の産業医、保健師、看護師などメンタルヘルスの専門職はその啓発活動に力を惜しむべきでない。上長は自分の職場のメンタルで調子の悪そうな部下に注意を払い、必要であれば、上記の専門職に相談するよう勧める必要がある。

メンタルヘルス不調

早く気づき

早く対応

ストレス社会、管理の厳しい社会では皆がメンタルな問題を抱え込む可能性があり、明日は我が身と考え、メンタルヘルス不調者に早く気づき、対応することがとりあえずは重要であると考え

## 兵庫県からのお知らせ

兵庫県では、働き盛り層を対象として、働き盛りのSOSダイヤル「こころの電話相談室」を開設します。

転勤・異動・就職等環境の変化が多く、何かとストレスが多い時期です。

仕事での悩み・家庭での悩み等、ひとりで苦しまないで、相談をしてください。

働き盛りのSOSダイヤル

# こころの電話相談室

※電話相談は、社団法人日本産業カウンセラー協会に委託して実施します。

TEL: 078-367-1255

電話相談日 13:00～21:00

①月	27金	28土	29日	30月	31火
②月	10金	11土	12日	13月	14火
③月	9金	10土	11日	12月	13火
④月	13金	14土	15日	16月	17火
⑤月	11金	12土	13日	14月	15火



実施主体：兵庫県健康福祉部障害福祉局いのち対策室