

特集6：自殺の原因は、あなただけの問題ではないのです

減りました。日本でも以前から熱心に対策に取り組んできた秋田や青森では、すでに自殺が減りはじめています。自殺は社会的な取り組みで、防ぐことができるのです！

そして国レベルでも、二〇〇六年、自殺対策基本法が国会で成立しました。この法律には、「自殺は、個人的な問題のみでなく、社会的な要因により心理的に追いこまれた末に起こる」、「相談体制を整備するなど、社会全体で取り組みを行なうことで自殺は防ぐことができる」ことなどが書かれています。ようやく日本でも国をあげて自殺対策が始まりました。

ぜひ、相談してください！

もしもあなたが今、自殺を考えていたら、どうかご自分だけで苦しまないで、身近な市町村の窓口にぜひ相談してみてくださいのです。あなた一人では解決できないことも、今は精神科だけ

ではなく、法律や労働などいろいろな分野の専門家がネットワークをつくっていますから、失業、過労、多重債務の問題など一緒に一つずつ解決していきましょう。「消えてしまいたい」という気持ちも、解決できるはずです。

もう一つのお願いは、あなたのまわりで苦しそうにしている方がいたら、ぜひ「どうしたの？」と声をかけてあげてほしいのです。心理的に追いこまれているときは、なかなか自分から相談できないものなのです。そんなときにあなたから声をかけてくれたら、気持ちを話せるかもしれません。専門家の力も重要ですが、信頼できる人がそばにいてくれたら、その心強さで問題の解決も進むことが多くあります。

同じ立場の一人として

僕が政治家になったのは、七年前に元恋人を自殺で亡くしてしまったからです。僕自身もうつ病とパニック障害

で一〇年以上も薬をのんでいるのに、心と体はいつもちぐはぐで苦しいです。毎日のように「死にたい」と思います。

自殺対策を進める全国の地方議員の会の代表までしているのに、僕自身が「死にたい」なんておかしな話ですよ。でも、同じ苦しみを感じているからこそ、あなたにお伝えしたいのです。僕は必ず日本から自殺をなくせる、という「希望」を持っています。七年前、元恋人を自殺で亡くしたときには、法律ができるなんて想像できませんでした。でも今では、国も対策に乗りだしています。ゆっくりですが、社会は確実に変わっているのです。だから、日本が自殺ゼロになる日が必ずくると僕は信じています。

信じる力は、必ず社会を変えていきます。だから、どうかあなたもこの社会を変えていくために一緒に歩いてみてください。日本も必ず自殺ゼロの国になれると信じて。