

仲間と競争せず、弱い立場の人と共に団結して闘おう。

期間雇用社員と正社員を差別せず、均等待遇を求めよう。

「あなたにも出来る自死予防のための行動」

ユニオンは労働法裁判に勝利するぞ！

自死予防週間に思う

未来



全労協・郵政産業労働者
ユニオン長崎中郵支部
機関紙・「みらい」
NO. 3692
16年9月30日(金)
・Fax 095-828-1953



9月10日～9月16日は、自死予防週間です。
みんなで取り組もう、いのちを支えるゲートキーパー

おはようございます。
一昨年在職者が2万5427人、
昨年在職者が2万4025人。
皆さんはこの数字何か分かりますか。これは自ら命を絶たれた人の数です。平成24年に15年ぶりに3万人を下回ったとはいえず、依然毎年多くの方が自死されています。

今月10日から16日まで、「平成28年自死予防週間」でした。この間、国及び地方公共団体は、啓発活動

動を広く展開するものと規定されています。

実施に当たつての基本方針では
(1) 国民一人ひとりへの呼び掛け
現代社会では、誰もが心の健康を損なう可能性があることを踏まえ、国民一人ひとりが、自死を特別なことではなく、身近な問題として受け止めて自死予防対策の主役となるよう、共に支え合う社会を形成していくという視点を持って、幅広く国民一人ひとりに対して呼び掛けを行います。

また厚生労働省はHPに「自死は本人にとつてこの上ない悲劇であるだけではない」とされています。

「あなたにも出来る自死予防のための行動」

<気づき>

- 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 発言や行動の変化や体調の変化など、家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みや様々な問題を抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。
- 変化に気づいたら、「眠れていますか？」など、自分に出来る声かけをしていきましょう。

<傾聴>

- 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- 悩みを話してくれたら、時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。
- 話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。

<つなぎ>

- 早めに専門家に相談するよう促す
- 心の病気や社会・経済的な問題等を抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関等の専門家への相談につなげましょう。
- 相談を受けた側も、一人では抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンの協力を求め、連携をとみましょう。

<見守り>

- 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る
- 身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを話して、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。
- 必要に応じ、キーパーソンと連携をとり、専門家に情報を提供しましょう。

く、家族や周りの人々に大きな悲しみと生活上の困難をもたらす。と自殺を予防するための対策を紹介しています(左記表)。

さて郵便局ではどのような対策を取っているのでしょうか。

会社の厳しい目標管理と徹底した自己責任の押し付けの中では、パワハラは起こりやすくなります。

長中局ではあまり目には見えないが、特に営業不振者に対しての「毎日のように

行なわれる過剰な対話」「辞めろ!と言わんばかりの言葉でのしり」は酷いものがあります。

現在、郵政ユニオンは「さいたま新都心自死事業」で、会社を相手に裁判でたたかっていますが、うつ状態になり入院、復帰してもまた病休で休む、の繰り返しでなかなか復帰できない、という相談をいくつも受けています。

「あなたのその一言が、パ



ワハラ、いじめにつながります。当然、お酒を飲んだ席での発言も対象です。「お酒を飲んでいけるから」という言い逃れは通じません。また、パワハラ・いじめは役職者からだけでは限りません。この機会に今一度、自分の言動、行動を見直しましょう。