

# 健康ワンポイントアドバイス



発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：令和5年3月発行

第248号

## 「働き世代の自殺予防～心の負担を軽くしましょう」

十日町みなと法律事務所  
弁護士 関 雅夫 氏

自殺念慮を示される方が直面する法的問題で一番多いのは、借金問題です。長引く新型コロナウイルス禍での減給や失業に伴い収入が減り、生活苦からキャッシングやクレジットカードの利用が増加するケース。あるいは、経営者や個人事業主の場合、売り上げ減少が長く続き、事業資金のため借入をしたものの、なかなか返済の目途が立たないケース。特に働き世代のうち40代から50代にかけては、子供の進学で学費の支払いも重くのしかかってくる、というケースが多くみられます。

新型コロナ禍において、都道府県社会福祉協議会が実施している生活福祉資金貸付制度の適用を拡大し、緊急小口資金及び総合支援資金の特例貸付制度が行われていましたが、2022年9月末日で申請受付を終了しています。そのため経済的困窮ケースの増加が予想されています。また、主に中小企業の資金繰り支援を強化するため、2020年3月より、いわゆる「ゼロゼロ融資」が実施されていましたが、実質無利子となる期間が3年であることから、2023年以降、同返済へ対応しなければならないケースの増加が予想されています。実際、日々法律実務に携わる中で、これらのケースが増えていることも実感しています。



ただ、このような状況下にあっても、真っ先にお伝えしたいのは「借金問題は必ず解決できる」ということです。月々の返済額を減らす方法、借入金の総額を減らす方法、借入金の総額を減らす方法、返済自体を免除する方法など、解決の方法はいくつかあり、個別のケースに応じた対応が必要となりますが、必ず解決できます。法律相談を受けていて感じるのは、借金が増えてくると「返済しなければならない」という切

迫感から精神的に追い込まれ、夜も眠れず、世間体が気になる等の理由で誰にも相談できずに一人で思い悩んでしまう、というケースが非常に多いということです。そのため大切なのは、一人で抱え込まず、まずは専門家に相談することです。特にここ3年、人と交流する機会も減るなど一人で抱え込んでしまう要因が増えています。そのようなときこそ、専門家に相談して話を聞いてもらうだけでも、心の負担が軽くなり、ずっと胸の淀み



が溶けていくことでしょう。十日町市では多重債務相談や心の健康相談会を実施していますので、これらを利用してみるのも良いと思います。

また、精神的に追い込まれると周りが見えない心理状態に陥ってしまうため、何か悩みを抱えているような兆候が見られた場合は、その周囲の方々が法律相談やメンタルヘルス相談を進めることも重要です。

命より大切なものは、ありません。一人で抱え込まず、誰かに話を聞いてもらい、まずは心の負担を軽くすることを心がけましょう。