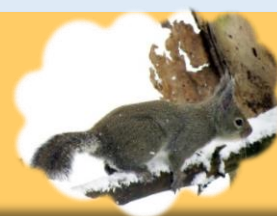


# 岩手県自殺対策推進センター ニュースレター

No.106 2024.3.1

発行：岩手県精神保健福祉センター・岩手県自殺対策推進センター



このニュースレターは、県内に広がる自殺対策の輪を強化するため、地域の自殺対策のノウハウに関する情報を発信していきます。

## ニュース ～自殺者数の推移～

令和6年2月15日に厚生労働省から発表された「警察庁の自殺統計に基づく自殺者数の推移等」によると、全国の令和6年1月の自殺者数は1,558人（暫定値）で、**対前年比313人（約16.7%）減**になりました。岩手県の令和6年1月の自殺者数は21人（暫定値）で、**対前年比1人（約4.5%）減**になりました。今回は全国の自殺者数が大きく減少いたしました。岩手県でも微小ではありますが、減少となっており、リスクが高まりやすい時期であったにもかかわらず減少となったことを受け、このまま減少が継続するよう取り組んでいきましょう。

	令和5年1月（確定値）		令和6年1月（暫定値）		自殺者数対前年比	
	自殺者数 （人）	自殺死亡率	自殺者数 （人）	自殺死亡率	自殺者数 （人）	増減率 （%）
全国	1,871	1.5	1,558	1.2	△313	△16.7
岩手	22	1.9	21	1.8	△1	△4.5

毎月の推移は、厚生労働省のホームページ「自殺対策」内、「自殺の統計」にて、ご覧いただけます。

## トピックス ～令和5年度依存症支援者研修会を行いました～

12月11日（月）にアイーナで開催し、保健医療福祉・司法関係者や自助グループスタッフ等92名が参加しました。岩手県立大学社会福祉学部 泉 啓 先生、紀司かおり先生による講義・事例検討、岩手県断酒連合会・久慈断酒新生会 竹中保夫会長の体験談を通して、依存症の背景や回復について理解を深めました。また、三陸病院、消費者信用生活協同組合、当センターの取組を共有し、各機関の役割や連携を確認しました。



依存症は、お酒やギャンブル等でのストレス対処を繰り返すうちに、脳がハイジャックされた状態となり、その人の良さが失われ、孤立していく病気で、自殺リスクを高めます。

依存をやめさせるのではなく、生きにくさや生活そのものを支援して、本人・家族・社会への害を減らすハームリダクションに基づく支援が求められています。



依存症の背景には、逆境的小児期体験などのトラウマがあり、回復のためには、本音を話せる人間関係と、安心できる居場所が必要です。本人のペースや自己決定を尊重し、信頼関係を築くとともに、自助グループや周りの人との繋がりを支援していきましょう。

### 【情報提供】

★岩手県内の依存症自助グループ情報

<https://www.pref.iwate.jp/seishinhoken/1065036.html>

★



<https://izonsho.mhlw.go.jp/>

## トピックス ～令和5年度自死遺族交流会公開講座を行いました～

1月19日(金)にアイーナで開催し、約80名の方にご参加いただきました。

厚生労働大臣指定法人 いのち支える自殺対策推進センター 自死遺族等支援室長 菅沼舞さん、地域支援室長 松田芳明さんをお迎えし、ご講義をいただき、自死遺族等を支えるために地域社会ができることについて考える機会となりました。

講師の菅沼さんは、父を高校3年の頃に自死で亡くし、その後、実母の自殺未遂や弟の一時保護等、様々な困難に直面しましたが、当時の学校の担任や生活護のケースワーカー、同級生の母親に支えられた体験をお話してくださいました。

家族を自死で亡くした御自身の経験から、遺族としての心の葛藤やその後の経過等について、実体験に基づく説得力のある内容でした。支援は押し付けではなく、日常のつながりの中に普通にあるものであること、偏見や誤解を持たず支えてくれた周囲の支援者の存在により、徐々に生活を取り戻すことができ、こころの安定につながった、と語られていました。

今後も、自死遺族等の方々が、住み慣れた地域で過ごしていけるように努めていきたいと思います。

【情報提供】

★岩手県内の自死遺族支援交流会 <https://www.pref.iwate.jp/seishinhoken/1037916/1015900.html>



## トピックス ～令和5年度自殺未遂者支援研修会を行いました～

2月7日(水)にアイーナで開催し、保健医療福祉・教育関係者等78名が参加しました。講義、公開事例検討、二戸地域自殺未遂者支援の事業報告を通して、未遂者支援の実際について理解を深めました。

岩手医科大学神経精神科学講座 福本健太郎先生からは、「自殺未遂者のケアについて」ご講義いただきました。自傷や自殺企図に対応する際は、理由を問い詰めたり、頭ごなしに禁止したりせずに、

“TALKの原則”に基づき、誠実な態度で話しかけ、受容・共感・傾聴の姿勢で関係を築きながら、自殺についてはっきりと尋ね、安全を確保することや、「疾病性(病気としての重症度)」と「事例性(環境を考慮した重症度)」の二軸からトリアージし、入院の要否や今後の支援について検討していくことを学びました。

岩手県立大学社会福祉学部 高木善史先生からは、「多職種で行うハイリスク者支援～そのコツと実践～」についてご講義いただきました。「死にたい」という言葉の裏側に、どのようなニーズがあるか、生物・心理・社会的視点でアセスメントし、課題を細分化して必要な支援につなぐことが大切であることを共有しました。そして、多職種が伴走支援していく際のコツとして、多職種チームは葛藤も生じやすいため、各職種の専門性を尊重し、相互に助けあう心理的安全性を確保することがポイントであることを確認しました。

公開事例検討では、「死にたい」という言葉や自傷などの行動だけにとらわれず、本人の人物像や価値観についても理解を深めながら本人ニーズをアセスメントし、本人を支える関係づくり・地域づくりも含めて支援方法を考えていくことの大切さを学びました。圏域ごとの多職種グループでの事例検討を通して、「多職種・多機関で支援することの重要性を感じた」との感想が多数寄せられました。各地域においても、多職種での検討を重ね、自殺未遂者支援のさらなる充実に向けて取組んでいきましょう。

【情報提供】

★日本精神科救急学会 精神科救急医療ガイドライン(2022年度版) 第6章 自殺未遂者対応

<https://www.jaep.jp/gldr.html>



## トピックス ～小井田先生特別インタビュー 震災後のフラッシュバックへの対応～

過日、当センター 精神保健福祉顧問 小井田潤一 精神科医が、能登半島地震によるフラッシュバックについて、IBC 岩手放送から取材を受けました。

あと少して3月11日の東日本大震災から13年が経ちます。

今回は、小井田先生へ特別インタビューを行い、対応等についてお聞きしました。



---今日は先日先生が IBC 岩手放送でインタビューを受けていた「能登半島地震報道をうけてのフラッシュバック」について、さらにお話を聞かせてください。

フラッシュバックの症状にはどのようなものがありますか。

症状としては、寝れないとか、急にドキドキするとか、不安になるとか、それぞれあると思います。そんな時に、「ドキドキしてるけど黙って頑張る」のと、「実はさあ…」って話せる人がいるのと、だいぶ違うと思う。

被災したばかりの能登の人たちは、今は目の前のことが大変だから、悲しんでいられないんだろうなあと思います。一旦落ち着いて、インフラが整い復興が始まって、日常の生活が戻ってきた時に、フラッシュバックが始まる人がいるかもしれない。

こういう時に、話を聞いてもらえるといいですね。親しい人に言葉として表現することが大事なことなんだと思います。

---地震に限らず、大切な人を失った人は、命日が近くなると、体調不良や気持ちの不安定さを感じることがありますが、それについて教えてください。

記念日反応とか命日反応と言います。地震に限らずなんでしょうけど、突然親しくしている人が亡くなるとか、そういう時って反応を起こすんです。

だからこそ、こころのケアが大事だと思いますよ。聴いてあげる「傾聴」が一番。話したい時に話せる仕組みが必要。東日本大震災後の“こころのケア”のような仕組みが、本当に必要なんじゃないかと思っています。

例えば、能登の地震で象徴的なのが、多くの家族を一気に亡くした人たち。普通の人の10倍も辛い作業をしなきゃいけない。やっぱり、何か支援することが必要だと思います。こういう時、DPATから引き継いだ“こころのケアセンター”みたいものが立ち上がって、長い支援が必要になっていくんじゃないかな。

---いつ、どこで、また災害があるか、わからない。自分事として考えることが大事なんじゃないか？


経験がないと他人事なんだよね。でもそれは自然だと思うんですよ。

“自分事として考えましょう”と言うことは簡単だけれど、本当に自分が同じ気持ちで「どうしたらいいんだろうか」みたいに考えるのは、経験がないと難しいです。だからと言って「この大変さが分からないのか！」と怒ることもよくあるけど、共感できないことを責めるのは、私は誤りだと思います。


---辛かったら、テレビを消すなり、情報から離れることが大切なんですね。

情報を遮断して、近づかないようにしていただければと思います。それで不安になったら、深呼吸したり、ストレッチしたりしてみる。それでもダメなら、電話相談も有効です。それでもダメなようなら病院へ行く、といったように、何段階にも分けて対処してもいいと思います。

### 【情報提供】

★  厚生労働大臣指定法人・一般社団法人 いのちを支える自殺対策推進センター Japan Suicide Countermeasures Promotion Center (JSCPC) **こころのオンライン避難所** <https://jscpc.or.jp/lp/selfcare/>

心がざわついたときなどに気持ちを落ち着ける、深呼吸やストレッチの方法、相談機関など様々な情報が載っています。

★  国立精神・神経医療研究センター National Center of Neurology and Psychiatry **ストレス・災害時こころの情報支援センター** <https://saigai kokoro.ncnp.go.jp/>

一般の方・支援者の方向けや、子ども・障害児を支援する家族・教育者向けのマニュアル等ご参考ください。

## トピックス

# 3月は「こころに寄り添い いのちを守る いわて」月間(自殺対策強化月間)です。

厚生労働省は、自殺対策基本法に基づき、毎年3月を「自殺対策強化月間」と定めて、国、地方公共団体、関係団体等が連携して「いのち支える自殺対策」という理念を前面に打ち出した啓発活動を推進しています。

これまでの県や市町村、岩手県自殺対策推進協議会構成機関・団体等による取組により、長期的には自殺者数は減少傾向が続いています。しかしながら、依然として多くの人が自殺で亡くなっていることを重く受け止め、引き続き積極的に自殺対策に取り組む必要があります。

令和5年度においても、自殺対策強化月間の活動名称を『「こころに寄り添い いのちを守る いわて」月間』と定め、一人でも多くの自殺を防ぐため、県民とともに自殺予防に取り組む社会づくりに向けて、県や市町村、岩手県自殺対策推進協議会構成機関・団体等が中心となり、自殺対策の啓発事業等に協力・賛同していただける団体(協賛団体)と一体となって集中的に啓発事業及び支援策を実施します。

3月は、年度末で多忙な時期でもあり、4月からの環境の変化に不安や戸惑いを感じる時期でもあります。より丁寧な相談支援を心がけたいものです。



**相談してみた。  
少しほっとした。**

人に話すことで、心が軽くなるかもしれません。  
匿名でも大丈夫です。  
電話でも、SNSでも相談できます。

相談窓口はこちら  
電話やSNSで相談ができます。

まもろうよこころ 検索

厚生労働省

(参考)

○岩手県ホームページ「3月は「こころに寄り添い いのちを守る いわて」月間(自殺対策強化月間)です」

<https://www.pref.iwate.jp/kurashikankyou/fukushi/ryouiku/1004171.html>

○こころに寄り添い いのちを守る いわて(特設サイト)

<https://inochimamoruiwate.jp/>

○相談窓口一覧

<https://www.pref.iwate.jp/kurashikankyou/fukushi/ryouiku/1004167.html>

○厚生労働省ホームページ「広報の取組～いのち支える自殺対策～」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/koho\\_index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/koho_index.html)



一年間ニュースレターをお読みいただき、ありがとうございました。

今年度は、研修会等で支援者の皆様と顔を合わせ直接お話しする機会が増えた年でした。来年度も研修会や講習会などでお会いできることを楽しみにしております。

なお、来年度の事業につきましては、決まり次第当センターのホームページやX等でお知らせいたしますので、ニュースレターとあわせてご覧頂ければと思います。

来年度も皆様のお役に立つニュースレターを目指して作ってまいりますので、引き続きよろしく願いいたします。

バックナンバーはこちらのQRコードからご覧いただけます。



岩手県精神保健福祉センター ホームページ

<http://www.pref.iwate.jp/seishinhoken/index.html>

岩手県精神保健福祉センター X(旧 Twitter)



[http://twitter.com/iwate\\_seishinhk](http://twitter.com/iwate_seishinhk)