

岩手県自殺対策推進センターニュースレター

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

No.110 2025.6月号

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。

巻頭言

岩手県精神保健福祉センター 所長 遠藤仁

年度が始まる4月は、多くの職場で新しい人を迎え業務の引き継ぎが行われる時期です。5月が終わった今、この期間を振り返ると、「初心に立ち返る姿勢」の大切さを改めて感じます。「初心に立ち返る」という言葉は一般的に「目標を忘れず、謙虚に学び続ける」など、自身に向けた前向きな決意のように使われることが多いと思います。しかし私自身の個人的な記憶では、「初心」で仕事をしてきた新人時代には、将来への前向きな決意以上に、「これから仕事をうまくやっていけるか」、「人間関係をうまく築けるか」など、不安の方が強かった思い出があります。当時は分からないことがあっても質問する勇気もなかなか持てませんでした。

そのような記憶を思い出すと、「初心に立ち返る」ということは、後進を育てる上で重要な考え方だと思います。新人は、業務の習得だけでなく初めての人間関係も相まって、職場に来ただけでも心理的に大きな負荷を感じがちです。そんなとき、受け入れる側の同僚や先輩が、「かつて自分が新人だった時代の不安や戸惑いの気持ち（初心）」を思い出すことで、それぞれの新人時代は違えど「共感」につながります。その結果、丁寧な対応や心理的安全性につながり、メンタル不調や早期離職の予防にもつながるものと思われます。精神保健福祉の観点からも、職場環境が個人の心の健康に大きな影響を与えることは既知の通りであり、個人の健康は組織の健全な成長にも貢献します。

今の社会は、生成AIの急速な拡大に象徴されるように、変化が激しく不確実性の高いVUCAの時代に突入しています。新人も先輩も、年代を問わず誰もが新しいこと、初めて体験することばかりの時代です。この局面においてひとりひとりが「初心に立ち返る姿勢」を持つことは、自分の学び直しの契機となるのみならず、新任者の不安や戸惑いに、自然と目が向く大切な視座を与えてくれると思います。年度の立ち上がりがひと段落した今こそ、初心という心構えを振り返り、変化に備える姿勢を忘れないようにしたいと強く感じています。

「令和7年度 精神保健福祉基礎研修」を開催しました。

5月12日にアイーナ・いわて県民交流情報センター内会議室を会場として開催し、医療福祉機関の方だけでなく司法機関の方にも多くお申込みいただき、全体で117名の方にご参加いただきました。

講義では、精神保健福祉に携わる方々に確認しておいていただきたい近年の支援方針とそれに伴う精神保健福祉法改正の概要から始まり、次に本県で対応が喫緊に求められる自殺対策について、自殺者総数が減少傾向の中、小中高生の自殺者数は増加傾向にあるという現状や、岩手県の自殺対策の経過と包括的な自殺対策プログラムである「久慈モデル」の概要をお伝えしました。また、悩んでいる人に関わる際の基本的姿勢や、ひきこもりの回復過程や支援の全体像と当センターでの支援内容をお伝えした後、最終講義では、私達が持っている精神機能の説明と関連させる形で精神症状の理解を深めました。尚、令和8年度も開催予定ですので、多くの方のご参加をお待ちしております。



中央大学 山科教授インタビュー ～ひきこもりの支援について～ 後編

前号に引き続き、山科教授のインタビュー・後編をお届けします。

まだ前編を読んでいないという方は、以下のリンクまたは右の QR コードからお読みいただけます。



[ニュースレター109号](#)

— 続いてですが、このニュースレターは、岩手県で自殺対策に取り組んでくださっている支援者の方々が読んでくださっています。自殺対策の中でもひきこもり支援は重要施策の一つになっています。

自殺対策って、究極的には一人の自殺を防げるかどうか。一人二人防いだら率は大きく減るわけです

よ、極端なことを言えば。だから個別介入をちゃんとやるっていうことに、岩手県の場合はそれに尽きるんじゃないかって思っています。自殺のリスク高い人を孤立させない。孤立者対策ですよ。お節介のようだけでも、孤立させない、自殺させないっていう風に一人ひとりにアプローチしていくしかないんだろうなという風に思っています。

うまくいっている所は、支援者が地域にしっかり食い込んでいて、外に出ていますよね。ただ岩手県は恐らく、久慈地域に限らず民生委員さんが機能していますよね。責任感を持って地域のことを考えて下さっている民生委員の方々がたくさんいらっしゃる。傾聴ボランティアなどメンタルヘルスに関係するボランティア活動をやってらっしゃる方たちもいっぱいいる。そういった草の根レベルの活動を行政がバックアップして、あるいは草の根レベルで動ける人を養成する。ひきこもりの人、孤立している人を見つけるためにはその活動が必要ですよ。保健師さんが直接見つけるんじゃなくて、間に一段、二段現場に近いところで動く人が必要です。隣近所の方が最初にわかって、それをちょっとずつ行政につなげていくってことです。そのためには地域住民向けの啓発活動、その中でも地域でコアになって意識をもって動ける人をきちんと養成する。それが自殺対策であり、ひきこもり対策だと思います。やることは一緒だと思います。

うつ病のゲートキーパーはだいぶ浸透しましたね。初期の自殺対策、非常に実効性があったのは、うつ病の早期発見なんです。それはだいぶされているし、もちろんこれから、そこは力を入れていくことは大事だけど、うつ病の人を早期発見するっていうのは「人とつながっている」って前提がありますよね。ひきこもりの人は人とつながっていないわけだから。ゲートキーパーをいくら養成してもつながらない。支援はそこには行き届かない。やっぱり発掘するための仕組みづくり、人の養成みたいなものは、実効性のある支援のためには（ひきこもり支援にも）手を付けなきゃいけないと思っています。



中央大学文学部

山科 満（やましな みつる）教授
（御略歴）

青森県出身、1961 年生まれ。

1989 年新潟大学医学部卒業。

東京都立松沢病院医員、順天堂大学医学部助手・講師、文教大学人間科学部教授を経て、2010 年より現職。

医学博士（順天堂大学）、精神科専門医、臨床心理士。

専門は青年期精神医学、精神分析的な精神療法。臨床現場と心理学教育の架け橋となることを目指し、臨床研究に取り組んでいる。

著書として『精神分析的発達論の統合②』（共監訳）、『精神分析的診断面接のすすめ方』（共著）ほか。（Chuo Online より引用）

— ぜひ、岩手県で自殺対策に取り組んでいる支援者に一言、何か元気になるような言葉をください。

そうですね…もう頭が下がるとしか言いようがないです。その役割を自ら引き受けてね、プロはそれぞれの立場に応じて自分の役割に則して行動する訳だけれども、支援者になろうと第一線で動いている

方は、本当にボランティアですよね。それはもう頭が下がるとしか言いようがないです。第一線で動いてらっしゃる方たちは、無償で社会課題を解決しよう、そして社会正義を実現しようとされていて。誰もがとりこぼされない社会、どんな立場の人でも大事にされる社会であってほしい。そのために自分ができることをやる。恐らく、そういう風に言葉で明確に意識してらっしゃるかどうかわかりませんが、「世の中をよくしたい」「もっと誰もが住みよい世の中であってほしい」という思いがあるのだと、感じています。それに対しては本当に共感するし、それを無償の行為としてやってらっしゃる皆さんに対しては、ただただ頭が下がります。

— 最後に、支援に携わるにあたっての心構えみたいなことがありましたら伺いたいです。

要はカウンセリングの技術なんだけれども、他人を変えようとしなくていいカウンセリングがいいんですよね。いろんなカウンセリングの技術があるんだけど、その中でも、他人を変えようとしなくていい、あるいはそういうカウンセラーの在り方そのものを学んでいただく、っていうのがいいように思うんです。だから僕が今日繰り返し言ってきた「決して他人を貶めない、辱めない」っていうことが基本になると思います。まあ、やっているつもりがなくてもやってしまうんですけどね。

カウンセラーっていう在り方って、プロではなくても可能だと僕は思っているんですけど、そうなりたいと思って 10 年くらい意識しているとだんだんカウンセラーっぽくなっていくのかなっていう風に思っています。

— 今日は貴重なお話をたくさんお聞かせいただきありがとうございました。
今後ともよろしくお願いいたします。



インタビューは以上となります。

今後の紙面づくりに役立てたいと思いますので、この記事を読んだご感想をお寄せください。

自殺者数の推移

令和 7 年 5 月 16 日に厚生労働省自殺対策推進室から発表された「警察庁の自殺統計に基づく自殺者数の推移等」によりますと、令和 7 年 1～4 月の累計自殺者数（暫定値）は、全国では 6,109 人と対前年比 935 人（約 13.3%）減となっています。

岩手県については、令和 7 年 1～4 月の自殺者数（暫定値）は、71 人となっており、対前年比 20 人（約 22%）減となっています。

年度が替わり、環境の変化などでメンタルヘルス不調となりやすい時期でもあります。

引き続き、一人でも多くの自殺を防ぐために、私たち一人一人が悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげていきましょう。

	令和 6 年 1 月～4 月（確定値）		令和 7 年 1 月～4 月（暫定値）	
	自殺者数 （人）	対前年比 （人）	自殺者数 （人）	対前年比 （人）
全国	7,044	△508	6,109	△935
岩手県	91	△9	71	△20

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：最新の状況」にて、ご覧いただけます。

教室・集い・講演会のご案内

リトル風の会

日時：令和7年7月18日（金） 午前10時30分～午後2時

会場：岩手県福祉総合相談センター 4階 大会議室

対象：絵に興味を持っている方で、精神科の治療を受けている方、関係者等（定員25名）

※絵を全く描いたことが無い方も参加できます。

参加費：100円（お菓子、お茶代）

内容：みんなで絵を描こう！

その他

*ご自分の画材が必要な方はご持参ください（色鉛筆、水彩用絵の具、筆はご用意しています）。

*昼食は、各自でご用意ください。

*会場準備の手伝いが可能な方は、当日午前10時までに直接会場までおいでください。

申込方法

岩手県精神保健福祉センター内「風の会」事務局（☎ 019-629-9617）までご連絡ください。

ひきこもり公開講座

日時：令和7年8月9日（土曜） 10時～12時（受付時間9時30分～）

会場：エスポワールいわて 大中ホール（岩手県盛岡市中央通一丁目1-38）

講師：斎藤 環先生（北上市出身・「つくばダイアログハウス」院長・筑波大学名誉教授）

定員：200名 どなたでもご参加いただけます。

参加費：無料

申込方法：決まり次第当センターのホームページに掲載いたしますので、ご確認ください。

<https://www.pref.iwate.jp/seishinhoken/shien/1015902.html>

地域ケア検討会(令和7年6月～7月)

日時：令和7年6月26日（木曜） 14時～16時

・ミニレクチャー 精神疾患の理解と対応の基礎（2）「神経発達症」

・事例検討 1事例

令和7年7月31日（木曜） 14時～16時

・ミニレクチャー 精神疾患の理解と対応の基礎（3）「統合失調症」

・事例検討 1事例

会場：岩手県精神保健福祉センター 4階大会議室

講師：岩手医科大学附属病院精神科医師 福本健太郎先生



編集後記

この時期になるとニュースなどで「八幡平ドラゴンアイ開眼」という話題を目にします。

八幡平山頂付近の鏡沼の雪解けによって見られる神秘的な光景ですが、この光景を単なる「雪解け」と呼ばず、「開眼」という擬人化した言葉で表した日本人のセンスが大好きです。

他にも春を表す表現として「山笑う」というものがあります。これは春の山の草木が一斉に芽吹きはじめ、動物たちも動き出して華やかになった山の様子を表した言葉です。

長い冬から眼を覚まし笑い出した春。これからも沢山の素敵な言葉たちに触れたいと思っています。

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。

