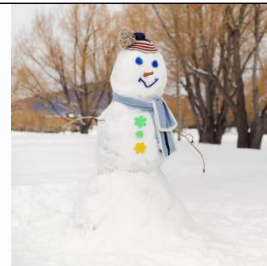


# 岩手県自殺予防情報センター ニュースレター



第 45 号 平成 22 年 12 月 1 日発行

発行:岩手県精神保健福祉センター 岩手県自殺予防情報センター (担当:大澤・小館)

このニュースレターは自殺対策に関わる担当者、関係者の方々に配信しています。皆様からの情報やご意見をお待ちしております。また、配信先を募集しております。関係者や機関の方々のご紹介をお願いいたします。

心が疲れている・心の病気で悩んでいるときは … ご自身が所属する機関の保健管理センター・保健センターへ、一般の方は当センター「こころの電話相談」へご相談ください。

こころの電話相談:

☎019-622-6955

受付:月~金 9:00~16:30

## NEWS 年末年始に向けて、さらなる取り組みを

警察庁「平成 22 年の月別自殺者数について(10 月末の暫定値)」が公表されました。本県の自殺者数推移を見ますと、1~5 月は前年同月を下回りましたが、**6~9 月は前年同月を上回りました**。10 月は減に転じています。依然として深刻な状況です。

単位:人

		6 月	7 月	8 月	9 月	10 月
全 国	H22	2,768	2,862	2,544	2,474	2,422
	H21	2,857	2,783	2,525	2,530	2,811
岩 手	H22	48	52	43	35	35
	H21	46	39	42	31	51

※自殺者数は発見地のデータ

当センターのHPに「市町村別自殺者数・自殺率(H19~H21)」を掲載しました。市町村での取り組みや地域分析に是非お役立て下さい。

[岩手県公式ホームページ](#)\_\_[組織から探す](#)「[出先機関](#)」\_\_[保健福祉部](#)\_\_[岩手県精神保健福祉センター](#)\_\_[お知らせ](#)\_\_[自殺対策](#)

年末年始に向けてはさらに、失業者や生活困窮者の心理的不安が高まる懸念があります。ハローワークの「年末ワンストップ・サービス・ディ」など、すでに対策事業を実施しているところもあります。各地域関係部署での働きかけのご検討をお願いします。

## NEWS 中高年層の自殺対策のポイント

これまでの研究結果によると、自殺既遂に至った働き盛りの中高年男性の背景には、アルコールの大量摂取の傾向が認められています。彼らは、借金のような困難な悩みを抱えながらも、専門家に相談するのではなく、アルコールで不眠や苦痛をまぎらわしていました。中には、精神科治療をうけている場合もありましたが、抗うつ薬による薬物療法が中心で、アルコール使用障害に対する治療を受けている事はなかったようです。以上の特徴を踏まえて、中高年の自殺対策のポイントとして考えられているのは、アルコールと自殺の密接な関係についての啓発普及の推進と、アルコール関連問題に関する対応体制の充実です。岩手県の場合は、大企業の産業保健アプローチの適用は限定されています。このため、今後、地域は健康診査等の機会を活用した保健活動や、断酒会等の当事者グループと連携が可能な各関係機関の相談体制の充実をする必要があります。失業者が原則全員、自殺リスクが高いという理解と配慮も必要です。さらに、農村においては、生産者の作業事故や死亡事故件数の多さ等の精神健康に強く影響する地域特質に関する検討が必要です。家庭イコール職場という環境に由来するサポートの限定等の特徴を踏まえた農業を中核とした産業保健は未だ確立しておらず、どのようなアプローチが有効か研究レベルでもさらに検討する必要があります。

個別相談を受ける際に留意することは、中高年男性の「助けを求めない」心情の理解です。いわゆるタフガイ幻想です。中高年男性はつらさを語らずに、アルコールで心に蓋をする事もあり、なかなか保健活動に参加したり相談に行くことがありません。専門家の表現を借りれば、「精神保健的援助から最も遠い人種」になります。したがって各窓口に繋がった時に、「大変でしたね、よく相談にいらっしやいました」「よく話をして下さいましたね」等、それ自体に肯定的な

平成 22 年の月別の自殺者について(10 月末の暫定値)

[http://www.npa.go.jp/safetylife/seianki/H22\\_tsukibetsujisatsusya.pdf](http://www.npa.go.jp/safetylife/seianki/H22_tsukibetsujisatsusya.pdf)

警察庁 HP

<http://www.npa.go.jp/>



レスポンスを一言でも添えることが、その後医療や心の専門機関に紹介する場合に必要です。相談者は困窮、恐怖、疎外感を感じ、かなり躊躇しながら各窓口を訪れるため、まずそこで受け入れられたと感じて初めて、「次につながってもいいかな」「一歩ふみ出してみよう」という気持ちになるからです。そのプロセスがなく他機関を紹介されると、たらい回しや病人扱いされたように絶望し支援を受ける事を中断してしまいます。

12月になり今年もあとわずかになりました。皆様の機関の自殺対策の状況はいかがでしょうか。当センターでは、心の相談電話対応や研修活動を所内外で実施する他、皆様が利用可能な、スクリーニングやリーフレットなどの準備もしています。どうぞお気軽にご連絡ください。

## 資料紹介

### 派遣労働者のこころの健康づくり～労働者のこころの健康の保持増進のための指針～

このパンフレットは、派遣先・派遣元事業者を対象に、厚生労働省の指針に基づく派遣労働者の心の健康づくりについて説明しています。職場でのメンタルヘルスクエアを適切に実施するためには、「心の健康づくり計画」の策定や組織づくり等、計画的な取り組みが必要です。本書では具体的な進め方を述べています。巻末には、各都道府県に設置されたメンタルヘルス対策支援センターの連絡先を掲載しています。事業場で心の健康づくりに取り組む際にご覧ください。(ダウンロード↓)

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/101004-7.html>

### 派遣労働者のためのこころの健康 気づきのヒント集

このパンフレットは、派遣労働者への配布を目的として作成されています。「職業性ストレス簡易調査票」でストレスの程度をチェックすることができます。また、ストレスとうまく付き合う方法を項目立てで説明しています。自発的に相談ができるように、相談機関等の社会資源の連絡先を掲載しています。体裁はA5サイズの小冊子になっており、携帯に便利です。事業所での教育研修・情報提供等にお役立てください。(ダウンロード↓)

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/101004-6.html>

## フィールドレポート

### 自殺対策に関わる団体の活動紹介No.11

#### ◎岩手医科大学神経精神科学講座

現在、若手を中心に11人の精神科医師の他、研究補助や秘書、臨床心理士が在籍しています。臨床面は、78床の閉鎖病棟の入院治療と、一日約130人近くの患者様の外来診療を行っています。この他に精神科救急を行っており、その実績やノウハウは全国でもトップクラスに位置しています。研究面は、大脳白質の神経生物学、画像研究、総合病院精神医学や多文化精神医学、精神医学史、医学哲学など広い分野に携わっています。岩手県久慈地域の自殺対策モデルの検討は代表的な業績の一つです。医局員は、内閣府や厚労省主催の研究会講師や、県外の自治体アドバイザーなどを通じて、このモデルを全国に発信・展開しています。bio-psycho-socio-ethicalな対応をモットーにしたチームワークが良い医局です。様々な分野に興味のある多様な人材を歓迎しています(文責:当センター)。

## インフォメーション

### ★自殺対策実践のためのワークショップ第6回

今年度最後のワークショップです。評価とまとめについて検討します。久慈モデル実施中の担当者の方はご参加ください。

日時:平成23年1月12日(水) 13:30~16:00(仮予定)

会場:エスポワールいわて 大中ホール(盛岡市中央通1-1-38)

対象:久慈モデル実施市町村及び保健所担当者

内容:ワークショップ テーマ「複合的な自殺対策事業の展開について」

[助言者] 岩手医科大学神経精神科学講座講師 大塚耕太郎先生

#### アルコール関連問題研修会

・講演「アルコール依存症者を支えていくために」  
中山秀紀先生  
(久里浜アルコール症センター)

日時:12/3(金) 13:30~16:45

会場:アイーナ 812 研修室

問合せ: 019-629-9616(前川)



当センターにも若干残部がございます。お問合わせください。

#### メンタルヘルス対策支援

センター岩手

(岩手産業保健推進センター内)  
メンタルヘルス不調の予防から職場復帰支援までのメンタルヘルス対策全般について対応する総合相談等を行っています。

TEL 019-652-1466



#### 問合せ先:

岩手県精神保健福祉センター  
019-629-9617(担当:太田)