

岩手県自殺予防情報センターニュースレター

2013.2.28

No.58

このニュースレターは、県内に拡がりつつある自殺対策支援の輪を強化すべく、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。皆様からの情報やご意見をお待ちしております。

今月号は、「**自死遺族支援**」についての特集をお届けいたします。また今月は、「自殺対策強化月間」であることから、裏面は住民の方向けの啓発資料としてご利用いただけるように編集いたしました。是非、ご活用ください。

ニュース 3月は自殺対策強化月間です

警察庁の自殺統計に基づく自殺者数等の推移

平成25年2月に内閣府から発表された「地域における自殺の基礎資料(平成25年1月)」によると、全国の平成25年1月の自殺者数(2,418人:暫定値)は、対前年比151人(約6.7%)増となりました。岩手県においても、前年同月比では5人増でした。昨年は、自殺者数が15年ぶりに全国で3万人を下回りましたが、平成25年は前年同月を上回るスタートとなりました。あらためて、自殺予防対策の取組みを強化していく必要があります。

	平成24年1月(暫定値)		平成25年1月(暫定値)		自殺者数対前年同月比	
	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	2,267	1.8	2,418	1.9	151	6.7
岩手県	22	1.7	27	2.1	5	22.7

トピックス 「自死遺族支援」について

大切な人を亡くすという体験は、遺された方々に様々なこころの問題を引き起こしますが、自死によって引き起こされる死別反応は、病死や事故死よりもさらに複雑で重症化しやすく、深刻な影響を及ぼすとされています。また、ご家族の自死を経験した人は、非経験者に比べて自殺率が高くなるという報告もあり、自殺の連鎖を防ぐためには周囲のサポートが必要です。

岩手県精神保健福祉センターでは、平成17年度より「自死遺族こころのケア支援事業」を実施し、「自死遺族相談窓口」を開設するとともに、遺族が集い、辛い気持ちを語り合い、支え合う場として「こころサロン」を開催し、県内各地で自死遺族が支援を受けられるような環境づくりを進めてきました。

自死遺族支援の実施内容としては、保健所または市町村における相談対応やリーフレットの配布による情報提供、住民向け講演会による遺族支援の啓発等を行っています。また、県内8カ所の保健所では、自死遺族交流会も実施しており、現在、当センターも含めた県内9カ所(全保健福祉医療圏域)において自死遺族交流会が行われています。しかし、こういった状況の中「自死遺族への支援のタイミングがわからない」「自死遺族支援のスキル不足」等、自死遺族を支援する側の課題も挙げられています。

遺族の方々の生きづらさを減らすため、私たち一人一人が自死・自殺を正しく理解し、遺族の声を聴きながら遺族支援の充実に努めていく必要があります。さらに、自死遺族交流会のスタッフとして遺族に寄り添い、運営に参加していただける自死遺族スタッフの育成も必要です。

精神保健福祉センターでは、関係機関の皆様と連携しながら、自死遺族の方々に対する直接的な支援を行うとともに、地域における自死遺族支援の啓発や、支援者のスキルアップ等も含めた自死遺族支援の体制づくりについて、今後も引き続き取り組んでいきます。関係機関の皆様におかれましても、地域における自死遺族支援について御協力下さいませようよろしくお願いいたします。

大切な人を自死でなくした
家族のかたへ



問合せ

岩手県精神保健福祉センター

担当: 佐藤

☎019-629-9617

インフォメーション

第12回日本トラウマティック・ストレス学会

主催 JSTSS 日本トラウマティック・ストレス学会

上記学会が、2013年5月11日(土)~12日(日)に開催されます。詳しくは、ホームページをご覧ください。

第12回日本トラウマティック・ストレス学会 HP

<http://jstss12.id-corp.co.jp/>

★Twitter で岩手県精神保健福祉センターの最新情報を発信しています → http://twitter.com/iwate_seishinhk

～3月は自殺対策強化月間です～

悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」「どこに相談に行ったらよいかわからない」「どのように解決したらよいかわからない」等の状況に陥ることがあります。悩みを抱えた人に気づき、支援していくために、周囲の人々がゲートキーパーとして活動することが必要です。

悩んでいる人に勇気をもって声をかけてみませんか？ ～こころの支援「り・は・あ・さ・る」～

悩んでいる人への接し方 ～メンタルヘルス・ファーストエイドによる支援～

(メンタルヘルス・ファーストエイドは、メンタルヘルスの問題を有する人に対して適切な初期支援を行うための5つのステップからなる行動計画で、オーストラリアの Betty Kitchener と Anthony Jorm により開発されたものです。

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

- | | | | |
|----------|-----------------|------------|-----------------------------|
| り | すぐ評価 | 「り」 | 自傷・他害のリスクをチェックしましょう |
| は | んだん・批評せずに話を聴く | 「は」 | 判断・批判せずに話を聞きましょう |
| あ | んしん・情報を与える | 「あ」 | 安心と情報を与えましょう |
| さ | さぼ一とを得られるように勧める | 「さ」 | 適切な専門家のもとへ行くように伝えましょう |
| せ | るふへるぶ | 「る」 | 自分で対応できる対処法(セルフ・ヘルプ)を勧めましょう |

※ゲートキーパー養成研修用 DVD (一般編) では、一般住民の視点で身近で悩んでいる人がいる場合に、周囲の人がメンタルヘルス・ファーストエイドのステップをもとにして寄り添い支援することを学ぶことができます。DVD は、当センターでも貸出可能ですので、必要時ご活用下さい。
内閣府作成：ゲートキーパー養成研修用テキスト、ゲートキーパー手帳より

災害後のこころのケア

未曾有の被害をもたらした東日本大震災から、2年が経過します。震災の前後になると、その時のことなどがよみがえってくる可能性があります。自然災害や事故などのショックな出来事を体験した後、私たちのこころとからだにはさまざまな変化が起こります。これは、日常とはかけ離れた大変な出来事に対する正常な反応です。

～こころとからだにおこる様々な変化～

不安・悲しみ・落ち込んだ気持ちになる

不眠、疲れ、食欲不振、動悸、頭痛など

感情がわいてこない、ひとごとのように感じる

つらい体験を繰り返し思い出す

災害のことを思いださせるものを極端に避ける

神経が過敏になり、いつも緊張している

上記のような状態やつらい気持ちが長く続くときは、遠慮したり、自分が弱いせいだなどと思ったりする必要はまったくありません。かかりつけ医や地域の保健師などの専門スタッフに相談しましょう。

岩手県内「こころサロン」のご案内

～大切な人を自死で亡くした遺族の語り合いと交流の場～

大切な人を突然に自死(自殺)で失うということは、身近な人にとってとてもつらいことです。その心の内を周囲に話すことは難しいこともあるかもしれません。

「こころサロン」は、同じ経験を持つ遺族が集い、自分の想いや体験を語り合い、支えあうところです。

この場は、安心して気持ちを分かち合えるよう、参加は原則として家族を自死で亡くした方に限っています。

会の進行は、自死遺族スタッフまたは職員(保健師、相談員等)が行っています。ご自分の地元に限らず、ご希望のサロンに参加することができます。悲しみや苦しみを語り合い、わかち合ってみませんか？

* 日時の詳細等は下記へお問い合わせください。

サロン名	問い合わせ先	連絡先	サロン名	問い合わせ先	連絡先
こころサロン盛岡	精神保健福祉センター	019-629-9617	こころサロン釜石	釜石保健所保健課	0193-25-2702
こころサロン北上	中部保健所保健課	0198-22-2331	こころサロンたかた	大船渡保健所保健課	0192-27-9913
	中部保健所北上分室	0197-65-2732	こころサロン宮古	宮古保健所保健課	0193-64-2218
こころサロン奥州	奥州保健所保健課	0197-22-2831	こころサロン久慈	久慈保健所保健課	0194-53-4987
こころサロン一関	一関保健所保健課	0191-26-1415	こころサロン二戸	二戸保健所保健課	0194-23-9206

心が疲れている・心の病気で悩んでいるときは…精神保健福祉センター「こころの電話相談」へご相談ください。

TEL 019-622-6955