

岩手県自殺対策推進センター ニュースレター

No.78 2018.3.1

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、県内に拡がりつつある自殺対策支援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 3月は自殺対策強化月間です

平成30年1月19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、全国の平成29年年間の累計自殺者数は、21,140人（速報値）で、対前年比757人（約3.5%）減となりました。

岩手県の平成29年年間の累計自殺者数は、272人（速報値）で、**対前年比50人（約15.5%）減**となりました。増減率では**47都道府県のうち3番目の減少率となっています**。岩手県の人口10万人当たりの**自殺死亡率は21.5（前年25.4）で、全国4位（昨年2位）となりま**

した。引き続きこの減少傾向を維持していけるよう、取り組みを継続、強化していく必要があります。

国では3/1から3/31までを自殺対策強化月間としています。国、地方公共団体、関係団体及び民間団体等が連携して啓発活動や相談支援を推進し、当事者が支援を求めやすい環境を作るための「生きる支援」として展開することとされています。県では、3月の自殺対策強化月間に合わせ、テレビやラジオ、Twitter、広報等を活用して相談窓口に関する情報発信に努めます。

	平成28年（確定値）		平成29年（速報値）		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	21,897	17.3	21,140	16.7	△757	△3.56
岩手	322	25.4	272	21.5	△50	△15.5

※発表されたデータはこちらのページから参照できます。→

厚生労働省～自殺対策～自殺の統計：最新の状況

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku_nitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shoug_aishahukushi/jisatsu/jisatsu_new.html/

トピックス 悩みを一人で抱えないために

〇悩みを抱えた人は「人に悩みを言えない」、「どこに相談したらよいか分からない」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、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ見守ることは自殺対策としてとても重要です。

悩んでいる人へ身近な人が行える「こころの応急処置」

「**り・は・あ・さ・る**」で覚えましょう

り 声かけ、**リ**スク評価、支援開始

「心配している」と声をかけ、自傷・他害のリスクをチェックしましょう

は **は**なしをよく聞く

判断・批判せずに話をよく聞きましょう

あ **あ**んしんにつながる支援と情報

抱える問題に対する誤解を減らし、正しい知識や情報を伝えましょう

さ 専門家の**サ**ポート

適切な専門家のもとへ行くことを勧めましょう

る **セル**フ**ヘル**プ等のサポート

自分でできる対処法を勧めましょう

※内閣府作成「ゲートキーパー養成研修用テキスト」より



岩手県自殺対策キャラクター

“アイばあちゃん”

アイばあちゃんの「アイ」は支え合いの「アイ」、Iwateの「アイ」です。

〇児童・生徒の自殺予防対策～SOSの出し方に関する教育～

平成29年7月25日に閣議決定された新たな自殺総合対策大綱において子ども・若者の自殺対策推進は重点施策のひとつです。その中で困難やストレスに直面した児童・生徒が信頼できる大人に助けの声をあげられることを目標とした「SOSの出し方に関する教育」の

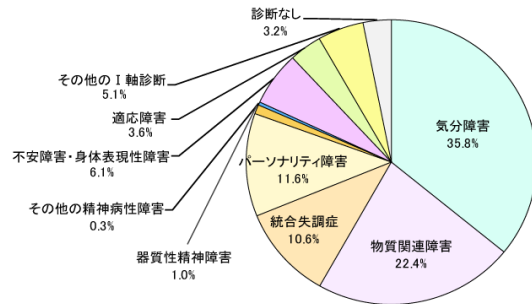
推進が掲げられています。

このことについて平成30年1月、保健師や社会福祉士、民生委員等の積極活用を求める通知が全国の自治体や教育委員会へ出されました。児童・生徒のこころのケアを充実させるために、地域の協力が求められています。

フィールドレポート 「家族教室」の取り組み

自殺の多くは多様で複合的な原因や背景を有しています。その中で「健康問題」の割合が高く、自殺危険因子の1つであることが調査研究等から明らかになっています。特にもうつ病等の気分障害やアルコール・薬物依存症等の物質関連障害は再発しやすく長期にわたり患うことも多いことから、本人を支える家族も負担感や孤立感を抱くことがあります。

当センターでは4月より「アルコール家族教室」と「家族のための薬物依存症教室」を、5月より「家族のためのうつ病教室」をそれぞれ開催します。病気に関する正しい知識を学び、本人の回復のために家族ができることを一緒に考えます。本人だけでなく家族自身の健康を回復する機会でもありますので、対象の方があればぜひご紹介ください。



精神科入院歴のない自殺既遂者8,205例について調査
 複数診断の総数(12,292)に対する割合を示している
 Bertolote JM, Fleischmann A:
 Suicide and psychiatric diagnosis: a worldwide perspective.
 World Psychiatry 1(3): 181-185, 2002 より作成

出典：厚生労働省



家族教室会場の様子

インフォメーション 平成30年度の研修や家族教室等のご案内

センターでは、4月より当事者向けプログラム、家族教室、自助グループをスタートします（一部、5月から）。対象となる方へのご紹介等、ご協力をお願いします。

専門職向け 対象：保健医療福祉関係者等

日程	テーマ・概要等
1 4月20日(金) (予定)	精神保健基礎研修 会場：いわて県情報交流センター アイーナ（予定） 講師：精神科医師 他

家族教室 事前にお電話でお申込みください。

病気についての理解や本人の回復のための適切な対応方法、家族自身のセルフケア等について学びます。

- ◆アルコール家族教室 4/19～ 原則毎月第2木曜日 全6回
- ◆家族のための薬物依存症教室 4/26～ 原則毎月第4木曜日 全6回
- ◆家族のためのうつ病教室 5/10～ 原則毎月第1木曜日 全5回

当事者向けプログラム 事前にお電話でお申込みください。

- ◆複雑性悲嘆の集団認知行動療法プログラム「こころサロンENERGY」
大切な家族を亡くした悲しみが1年以上強く続いている方を対象とした回復支援プログラムです。原則隔週月曜日開催（予定）全6回
- ◆薬物依存症回復支援プログラム「SMARPP」
薬物を使いたい気持ちへの対処法等について専門スタッフとともに考えます。全16回のプログラムです。日程等については随時お問い合わせください。

自助グループ 事前にお電話でお申込みください。

- ◆小さな集まり
グループでの話し合いやヨガ等のリラクゼーション、外出プログラムを通して、ストレスとの上手な付き合い方を学び、社会復帰や社会生活の不安軽減を目指していく集まりです。毎週火曜日開催
- ◆自死遺族自助グループりんどうの会
家族を自死で亡くした悲しみや普段なかなか話せない想いを同じ体験を持つ方同士で語り合い、分かち合う場です。原則毎月第2土曜日、アイーナにて開催
※3月は24日（土）13:30～15:00（アイーナ6階団体活動室3）にて開催します。
変則的な日程となっておりますのでご注意ください。

研修のプログラム、申込書等、詳細はホームページをご覧ください。
 （随時、掲載予定）
 ホームページから申込用紙をダウンロードしてご記入の上、FAXでお申込みください。
<http://www.pref.iwate.jp/seishinhoken/shien/006959.html>

各教室、グループの詳細についてはホームページでご案内しております。チラシをダウンロードできません。
<http://www.pref.iwate.jp/seishinhoken/annai/006959.html>

ご不明な点、ご質問等は、お電話でお問合せ下さい

お申込み・お問合わせ
 岩手県精神保健福祉センター
 ☎ 019-629-9617
 （土日祝日、年末年始を除く
 9時～16時30分）
 FAX 019-629-9603