

岩手県自殺対策推進センター ニュースレター

No.92 2021.3.1

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

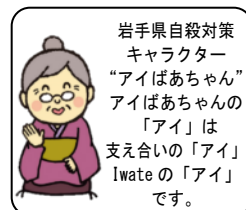
岩手県では3月1日から31日までを「岩手県自殺対策強化月間」としています。令和2年度は、一人でも多くの自殺を防ぐため、県民とともに自殺予防に取り組む社会づくりに向けて、「みんなでつなごう いのちとこころの絆」をキャッチフレーズに、各市町村や関係機関・団体と一体となって、啓発事業や各種相談支援等に取り組めます。

令和3年2月5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、岩手県の令和2年の年間累計自殺者数は278人（暫定値）で、**対前年比2人（約0.7%）増**となり、自殺死亡率は22.7で、全国1位でした。昨年は全国的にも自殺者が増加しており、特に女性

と若年層の増加が顕著になりました。新型コロナウイルスの感染拡大に伴う生活変化の影響等により、家事・育児の負担や学校生活のストレスなどが自殺につながった可能性があると言われています。

また、令和3年2月10日に厚生労働省から発表された同資料によると、全国の令和3年1月の自殺者数は1,646人（速報値）で、対前年比40人（約2.4%）減となりました。岩手県の令和3年1月の自殺者数は11人（速報値）で、**対前年比10人（約47.6%）減**となりました。

今後も不安定な生活が続くことが考えられます。一人ひとりが安心した生活を送れるように、引き続き包括的な支援を展開していきましょう。



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。

	令和2年1月（暫定値）		令和3年1月（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	1,686	1.3	1,646	1.3	△40	△2.4
岩手	21	1.7	11	0.9	△10	△47.6

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/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kai/shougaisahukushi/jisatsu/jisatsunew.html/

トピックス 人とつながる自殺対策

岩手県精神保健福祉センターでは、平成21年より自殺未遂者支援事業に取り組んでいます。自殺未遂等で戸医療圏3救急基幹病院を受診された患者さんに対し、病院スタッフが声をかけ、悩みを聴き、必要なサポートを受けられるよう、家族や支援機関との関係を調整し、地域での継続した支援につなげています。また、市町村においても病院、消防、警察等と連携しながら、自殺未遂者の支援に取り組み始めています。自殺のリスクを抱えた方を支える仕組みが県内全域に広がることを期待しています。

また、特別な資格がなくても、家族や友人、職場の同僚など、身近にいる方一人ひとりが自殺のリスクを抱えた方の助けになることができます。悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなぎ、見守ることで命を守る「ゲートキーパー」という役割があります。話をよく聴き、一緒に考えてくれる人がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心感につながります。厚生労働省では、悩みを抱えている人に気づいたとき、どのような関わりが大切であるかを動画で紹介しています（参照：「こころのサインに気づいたら」<https://www.youtube.com/user/MHLWchannel>）。コロナ禍で、誰もがストレスを感じている今、身近な人への関わり方について一度、ふり返ってみませんか。

インフォメーション 来年度の家族教室等のご案内

- ◆家族教室
- ◇統合失調症家族教室 前期：5月～全5回 月1回木曜日
統合失調症という病気について学習会と話し合いにより、対応の工夫を一緒に考えていきます。
- ◇依存症家族教室 前期：4月～全6回 月1回木曜日
アルコール依存症や薬物依存症等の正しい知識を学び、ご家族の健康回復と対応の工夫を一緒に考えていきます。
- ◆薬物依存症回復支援プログラム「SMARPP（スマーブ）」
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。相談することで警察に通報されることはありません。安心してご参加ください。

- ◆当事者グループ
- ◇小さな集まり 毎週火曜日 13：30～15：00
グループでの話し合いや季節の催しなどを通して、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。
- ◆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（JSCP）
いのち支える自殺対策推進センターは、自殺対策に関する調査・研究と共に、自殺対策の啓発活動を行っています。（参照 <https://jscp-temporariesite.com/>）

各プログラムの詳細はホームページでご案内しております。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 FAX 019-629-9603
平日9時～16時30分（土日祝日、年末年始を除く）