

# 岩手県自殺対策推進センター ニュースレター

旭山病院精神科医長  
中山先生に単独インタビュー!!

No.96 2021.12.1

拡大版

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 全国的に女性の自殺者が増加しています

令和3年11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、全国の令和3年10月の自殺者数は1,590人（暫定値）で、対前年比640人（約28.7%）減になりました。岩手県の令和3年10月の自殺者数は16人（暫定値）で、**対前年比6人（約27.3%）減**になりました。

また、10月2日に2021年版自殺対策白書が閣議決定されました。2020年の全体の自殺者数は2万1081人（前年比912人増）で、2009年以来11年ぶりに増加に転じました。また、女性の自殺が顕著であり、特に「被雇用者・勤め人」が1507人で3割ほど増加しました。その背景には、新型コロナウイルス感染拡大による労働環境の変化の影響を受けている可能性があると言われています。今後も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ましょう。そして、寄り添い見守っていきましょう。

|    | 令和2年10月（確定値） |       | 令和3年10月（暫定値） |       | 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 | 2,230        | 1.8   | 1,590        | 1.3   | △640     | △28.7  |
| 岩手 | 22           | 1.8   | 16           | 1.3   | △6       | △27.3  |

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\\_kaigo/shougaisahukushi/jisatsu\\_new.html/](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaisahukushi/jisatsu_new.html/)

## インフォメーション

### ◆自殺対策企画研修担当者研修会（WEB開催）

自殺対策に従事する職員が今後の自殺対策について学ぶ機会を得るために研修会を開催することとしました。

日時：令和3年12月13日（月） 10：30～15：00（受付10時～）

対象：市町村及び県保健所の自殺対策を担当する課の課長及び実務者（保健師、事務職等）

### ◆自死遺族交流会講演会「自死で家族を亡くしたあなたに伝えたいこと」

大切な方を自死で亡くされた家族を対象に、普段なかなか語れない苦しさや悲しさを、同じ体験をもつ方同士で語り合い、思いを分かち合う場です。

日時：令和3年12月17日（金） 13：30～16：00

会場：岩手県福祉総合相談センター 4階 大会議室

【プログラム】講演会 時間：13：35～14：35

対象：自死遺族の方のみ

講師：岩手県精神保健福祉センター

精神保健福祉参与 精神科医師 小泉範高 先生

※講演会のあと、わかちあいをを行います。（14：45～16：00）



## 特別企画「コロナ禍における依存症問題」中山秀紀先生にインタビュー

11月7日(日)に第32回東北アルコール関連問題学会・岩手大会(大会長:北リアス病院 名誉院長 遠藤五郎氏)が下記の内容で開催されました。

### 講演①「CRAFTを活用した支援について」

【講師】 徳島県 藍里病院 副院長 吉田精次 先生

CRAFTとは、コミュニティ強化と家族トレーニング(Community Reinforcement And Family Training)の略で、アルコールやドラッグ漬けのライフスタイルより、それらを使用しない生活の方が実りが多いと思えるよう患者の環境を変えるためのプログラムです。

このプログラムは、①望ましい行動を強化する、②動機を引き出す、③肯定的なコミュニケーション、④望ましくない行動を強化しない、という特徴があります。

講演では、具体的なクライアントとのロールプレイの方法など実践的な内容を学びました。

### 講演②「ゲーム障害について」

【講師】 北海道 旭山病院 精神科医長 中山秀紀 先生

中学生のスマホ保有率が7割ほどで、若年層のゲーム依存症の発症に注意の必要があります。脳が未成熟な幼少期からインターネット・ゲームを使用すると、依存症のリスクが高まると言われており、依存症リスクへの理解を含めた予防啓発教育が重要になることを学びました。また、依存問題が大きくなると、就寝時刻が遅くなるのが分かっており、就寝時刻に気を付けながら、インターネット・ゲームを使用することが重要になることを学びました。インターネット・ゲームは私たちの生活に密着しているため、完全に断ち切ることは困難であると思います。インターネット・ゲームの他に、ご本人が楽しめる活動を増やすことで、インターネット・ゲームの依存問題の軽減につながるが多いようです。

### シンポジウム「災害とアディクション」

岩手医科大学医学部精神神経科学講座教授の大塚耕太郎先生を座長に、宮城県東北会病院の奥平富貴子医師、岩手医科大学災害・地域精神医学講座の赤平美津子特命助教、福島県相馬広域こころのケアセンターなごみの米倉一磨センター長が、それぞれの地域での災害によるアディクションの問題への活動を発表しました。この中で、赤平特命助教からは、東日本大震災津波後の被災地でのアルコール関連問題の対応の報告がされました。自殺企図者3%に依存問題があること、医師不足ワースト1の本県の状況に触れ、自助グループや民間団体との連携や自殺対策アクションプラン、アルコール健康障害推進計画との包括的な取組が必要であると学びました。

毎年11月10日～16日がアルコール関連問題啓発週間にあたり、本県にゆかりのある依存症問題治療にご高名な中山先生に単独インタビューを行いました。

中山 秀紀 (なかやま ひでき)

〔医療法人北仁会 旭山病院 精神科医長〕

北海道札幌市出身

( 学歴 ) 岩手医科大学医学部 卒業  
同大学院 卒業

( 略歴 ) その後、県立一戸病院、総合水沢病院、岩手医科大学  
神経精神科助教を経て、盛岡市立病院、2010年より久里浜医療センターに勤務。  
同年、「第45回日本アルコール・アディクション医学会優秀演題会」受賞。  
2019年、「第115回日本精神神経学会学術総会優秀発表賞」受賞。  
2020年より、札幌北仁会旭山病院に勤務、依存症を中心に診療にあたる。



◆コロナ禍において、様々な依存症問題が挙げられているが、現在の状況をどのように捉えていますか？

コロナ禍において、外に出ることがはばかれる時代になっており、家にいる時間が増えていると思います。ネットやゲーム、アルコール、薬物などの依存症は、孤立がちになってしまうと使用しやすくなってしまいます。そのため、コロナ禍において、依存症のリスクは高まると捉えています。

例えば、コロナ禍において「酒量が増えている」「ネットやゲームの時間が増えた」「ネット・ゲームの依存度が増えた」などの報告があり、心配な事態だと感じています。

◆コロナ禍で、コロナ前よりスマートフォンの利用時間が増加したことや、ゲーム依存やネット依存、スマホ依存傾向の割合が、コロナ前と比較し 1.5 倍以上増加したとの報道もありますが、実態としてどのようなつかんでおられますか？

KDDI での調査によりますと、ネットやゲームの依存傾向が疑われる人が 1.5 倍以上増加した報道がありました。私どもで行わせてもらった中学生の調査では、コロナ禍の前後でネット依存度の統計学的な差はありませんでしたが、コロナ禍中には、ネットの使用時間は大幅に増えたという結果になりました。

直接的なコロナの影響によって依存症が発症した事例は、ほとんど経験していませんが、「コロナ禍で休職中や退職後に酒量が増えて依存症が悪化した」という事例はいくつかありました。

<インタビューの様子>



(↑ 中山秀紀先生)

(↑ 精神保健福祉センター職員)

◆今後、どのような依存症対策に求められるでしょうか？

コロナウイルス感染症はまだ収束していませんが、ポストコロナを見据えて、依存症にならないようないろんな幅広い予防活動を進めていくことができればよいと思います。若者世代へのスマホ・ネット依存やアルコール、薬物などの予防啓発教育が、非常に重要だと思います。

◆岩手県は、自殺死亡率がワースト 1 という現状ではありますが、もともと自殺死亡率が高く推移しています。県民が一体となって自殺対策に取り組んでいます。今後、更に岩手県にとって必要とされる取組はありますか？

私が勤務していた頃もそうでしたが、岩手県では精神科医療へのアクセスの悪い地域が多く、精神科医療の充実と依存症を含めた啓発活動が重要だと思います。警察の資料では、全国で約 2 万の方が自殺で亡くな

られている中で、150～170 人程の方がアルコール依存症で悩んで亡くなっていると報告されています。実際には、飲酒の絡んだ複合的な問題が相当あるものと想定されます。たとえアルコール依存症でなくても、うつ状態の方が飲酒すると、自殺リスクが高まるので、そのあたりの啓発活動も重要だと思います。

#### ◆岩手県の依存症支援に関わっている支援者へのエールをお願いします。

依存症は、回復すると普通の人に戻っていきます。例えば、アルコール依存症だと、お酒を飲まないで徐々に依存前の状態に戻り、日常を取り戻すことが可能になります。そのため、治療のし甲斐がある疾患だと思います。「依存症者の支援は困難だな」と日々思うこともあるかもしれませんが、温かい目で見ていただくとありがたいです。地域性があると思いますが、岩手県の精神科病院（クリニック）は、どんな疾病でも断らずに診てくれるので、患者さまにとって幸せなことだと思います。

ドロップアウト（治療や相談を中断する意味を示す用語）やスリップ（依存物質を断ち切れなくて、再度利用する意味を示す用語）をしないものだと思いますと辛くなってしまおうと思いますので、元々スリップするものだと思います。「スリップしなければいいね」という方が、お互い気持ち的に楽だと思います。スリップしないのが当然だという考え方は、スリップしたときに凄く落ち込んでしまいます。「スリップしないでいいね」と患者さんをほめる方が、患者さんにとっても受け入れやすいと思います。

#### ◆最後に、支援者におすすめの一押しの一冊の書籍はありますか？

##### 「スマホ依存から脳を守る」

この本は、依存症とは何かという内容をわかりやすく書いています。支援者はプロフェッショナルな方が多いので、物足りないと思うかもしれませんが、中高生や依存症のことをあまり知らない方向けの本です。

★中山秀紀先生の著書です→



##### 「ゲーム・ネットの世界から離れられない子どもたち」

この本は、大きな本屋にはあると思います。ネットやゲームとの付き合いについては中立的な本なので、いろんな方に読んでもらいやすいと思います。話し口調なので、疲れていても読みやすいとおもいます。



##### 「ゲーム障害」

この本は、教科書のような、専門書です。仕事などで疲れた後に、読むにはしんどいかもしれませんが、しっかり勉強したい方、理解を深めたいなという方には良いと思います。



**お問合せ** 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)