

岩手県自殺対策推進センターニュースレター

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

No.113 2026. 3月号

このニュースレターは、県内に広がる自殺対策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。

巻頭言 岩手県精神保健福祉センター 所長 遠藤仁

三月は新年度に向けた準備が始まる季節です。慣れない環境のなか不安や戸惑いを抱えながらも、それをうまく言葉にできない。そんな心細さは、誰もが経験されたことと思います。言葉にしがたい思いを抱えている人に、支える側はどのように手を差し伸べればよいか。この時期になると改めて考えさせられます。

支援者には、傾聴や連携といったあらゆる場面において「言葉のちょうどよい力加減」が求められます。例えば「あの人は〇〇だから」と断定的にラベルを貼っていないでしょうか。決めつけは偏見を強めるだけでなく、周囲が別の側面や変化に気づく機会を奪うことになります。目の前の相手に起きている事実を過不足なく丁寧に言語化すること。それが感情的な非難を避け、適切な支援や連携への第一歩となります。また、自身の専門領域でのみ通用する言葉を多用して相手の不安を煽らないことや、連携時はプライバシーを守り必要な相手にのみ情報を届けること等の繊細な配慮も求められます。変化の激しい時期だからこそ、相手を尊重したバランスのとれた言葉の力加減が、悩める人への気づきや温かな共感、そして孤立させない連携の道しるべになるとと思います。

自殺者数の推移

令和8年2月17日に厚生労働省自殺対策推進室から発表された「警察庁の自殺統計に基づく自殺者数の推移等」によりますと、令和8年1月の自殺者数（暫定値）は、全国では1,414人と対前年同月比223人（約13.6%）減となっています。

岩手県については、令和8年1月の自殺者数（暫定値）は、13人となっており、対前年同月比4人（約23.5%）減となっています。

年度末は生活環境の変わり目でもあり、リスクが高まる時期でもあります。日常の中での気づきと声かけ、支援へのつなぎを引き続きお願いいたします。

おたがい、ささえあいだべ。



自殺対策キャラクターの「アイばあちゃん」です。
アイばあちゃんの「アイ」は支え合
いの「アイ」、I w a t eの「ア
イ」です。

※毎月の推移は、厚生労働省のホームページ「自殺対策」内、「自殺の統計：最新の状況」にて、ご覧いただけます。

	令和7年1月（確定値）		令和8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	増減数 （人）	増減率 （%）
全国	1,637	15.6	1,414	13.4	△223	△13.6
岩手県	17	17.5	13	13.4	△4	△23.5

センターで開催された研修会等をご紹介します！

令和7年度自死遺族交流会公開講座を行いました

自死遺族の方々の心理的・社会的孤立を防ぐとともに、支援者が自死に対する理解を深め、誰もが共に支え合い歩いていくことができる地域を目指し、今年度は1月17日（土）に一関保健センター（一関市）において一関保健所と合同で開催しました。雪が舞う中32名の方にご参加いただきました。

社会医療法人智徳会 未来の風せいわ病院 理事長・病院長 智田文徳 先生に「自死遺族の抱える想いを、こころあるつながりへ～私たちができること～」と題し、今までの御経験を踏まえて御講演いただきました。

自死遺族をはじめ、大切な人を失った人々が抱える悲嘆（グリーフ）は、強い罪悪感や喪失感、社会的孤立など、深刻な問題に繋がりがねません。講演では、AIによる故人との対話といった現代的なトピックから、ヴィクトール・フランクルのロゴセラピーにおける「生きる意味」の探求までを網羅し、どのような状況でも人生を肯定し、心あるつながりを築くための方法を探り、特に、悲しみと日常を行き来する「グリーフの二重プロセスモデル」を理解し、苦難の中で自分自身の物語を再構築していくことの重要性について学ぶことができました。本公開講座で得た学びをこれからの取組みに活かしていきたいと思えます。



令和7年度自殺未遂者支援研修会を開催しました

令和8年2月26日（木）に岩手県教育会館にて、令和7年度自殺未遂者支援研修会を開催し、28名にご参加いただきました。

岩手医科大学医学部神経精神科学講座教授の大塚耕太郎先生から、「自殺未遂者ケア研修（総論）」と題して、自殺未遂者の現状や施策、医療機関でのケア体制、ケアにあたっての姿勢等について御講義いただきました。その中で、各分野ごとの教育と支援者同士のネットワークの重要性を認識しました。

また、大塚先生のファシリテーションによる事例検討では、架空事例を基に自殺の危険性の評価・アセスメント、問題解決に向けた支援についてグループでのディスカッションや全体発表を通して学びを深める機会となりました。

参加者からは、資料に沿って自殺のリスク因子を確認し評価・アセスメントするところが、特に現場で有用であるとの声が多くあり好評でした。



第7回地域ケア検討会を開催しました

令和8年1月29日に「依存症」をテーマに、「第7回地域ケア検討会」を行いました。

「地域ケア検討会」では、毎回ミニレクチャーと事例検討を行っており、ミニレクチャーでは岩手医科大学附属病院精神科医師・福本健太郎先生にテーマに沿ったお話をスライドを交えて分かりやすく説明していただいております。

今回はまず、ミニレクチャーとして岩手医科大学附属病院精神科医師・福本健太郎先生に依存症の種類や問題点、治療法や家族など周囲の人の関わり方などについて、分かりやすくお話していただきました。

その後の検討会では、事例をもとに活発な意見が交わされました。

今回は医療機関や市町村、社会福祉協議会、民間の相談機関の相談員など多くの関係機関から、37名の方々にご参加いただきました。



3月

「こころに寄り添い いのちを守る いわて」月間(自殺対策強化月間)です。

厚生労働省は、自殺対策基本法に基づき、毎年3月を「自殺対策強化月間」と定めて、国、地方公共団体、関係団体等が連携して「いのち支える自殺対策」という理念を前面に打ち出した啓発活動を推進しています。

これまでの県や市町村、岩手県自殺対策推進協議会構成機関・団体等による取組により、2025年はワーストを脱却することが出来ました。しかしながら、全国の小中高生の自殺者数が532人と、統計のある1980年以降で最多となったことや、依然として多くの方が自殺で亡くなっていることを重く受け止め、引き続き積極的に自殺対策に取り組む必要があります。

令和7年度においても、本県の自殺対策強化月間の活動名称を『「こころに寄り添い いのちを守る いわて」月間』と定め、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、県や市町村、岩手県自殺対策推進協議会構成機関・団体等が中心となり、自殺対策の啓発事業等に協力・賛同していただける団体（協賛団体）と一体となって集中的に啓発事業及び支援策を実施します。

3月は、年度末で多忙な時期でもあり、4月からの環境の変化に不安や戸惑いを感じる時期でもあります。より丁寧な相談支援を心がけたいものです。

(参考)

- 岩手県ホームページ「3月は「こころに寄り添い いのちを守る いわて」月間(自殺対策強化月間)です」
<https://www.pref.iwate.jp/kurashikankyou/fukushi/ryouiku/1004171.html>
- こころに寄り添い いのちを守る いわて(特設サイト)
<https://inochimamoruiwate.jp/>
- 相談窓口一覧
<https://www.pref.iwate.jp/kurashikankyou/fukushi/ryouiku/1004167.html>
- 厚生労働省ホームページ「広報の取組～いのち支える自殺対策～」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/koho_index.html



編集後記

三月の異名「弥生」の「弥」という字には「ますます」「いよいよ」という意味があります。寒い冬が終わり、草花が力強く成長し、“生命が芽吹き、自然が躍動する”春の到来を表しています。今年の冬は雪も多く寒さも厳しかったため、より春を敏感に感じている方も多いのではないのでしょうか。読者の皆様はどんな春を感じていますか？皆様に素敵な暖かい春が来ていることを願い、そしてますますの繁栄を祈って、令和7年度のニュースレターの編集後記の締めとさせていただきます。

この一年間、当センターの事業へご協力いただきありがとうございました。今年度同様、来年度も研修会や講習会などでお会いできることを楽しみにしております。なお、来年度の事業につきましては、決まり次第当センターのホームページやX等でお知らせいたしますので、ニュースレターとあわせてご覧頂ければと思います。

バックナンバーはこちらのQRコードからご覧いただけます。



岩手県精神保健福祉センター ホームページ

<http://www.pref.iwate.jp/seishinhoken/index.html>

岩手県精神保健福祉センター X (旧 Twitter)



http://twitter.com/iwate_seishinhk