

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。

「令和8年度 精神保健福祉基礎研修」を開催しました。

令和8年5月11日、関係機関の134名の方にお集まりいただき精神保健福祉基礎研修を開催しました。以下に研修概要をお伝えします。



1 「精神保健福祉法と関連施策」 法改正の概要・精神科病院の虐待通報対応等 県庁障がい保健福祉課主任主査 大森 美紀 氏

精神保健福祉法は令和4年に大幅に改正され、令和6年度に全面的に施行されました。

この改正により入院者訪問支援事業の実施や精神障害にも対応した地域包括ケアシステム（通称：にも包括）の構築、心のサポーター養成事業、精神科病院における虐待通報対応が追加されました。今回の法改正の大きなポイントは「権利擁護」と「地域生活支援の強化」です。制度は、医療から地域生活へと大きく変わってきていますが、精神保健を取り巻く現状は、不登校や児童虐待、若者の自殺の増加、生活困窮者支援、高齢者介護等様々な領域でメンタルヘルスの問題が表面化しています。にも包括等の取組が進み、地域で包括的な支援体制が構築され、ニーズを抱えた人が制度の谷間で苦しむことのないよう、県としても地域の皆さんと連携し進めていきたいと考えています。



2 「岩手県の自殺対策について」 岩手県精神保健福祉センター主査保健師兼精神保健福祉相談員 高橋 愛

このパートでは、「岩手県の自殺の現状と対策について」お話をしました。全国の自殺死亡者は減少傾向で、令和7年には19,188人と2万人を割りましたが、小中高生の自殺は538人（令和7年）と過去最多となり、若年層の自殺が深刻化しています。自殺の背景には、健康問題（精神疾患等）、経済・生活問題、家庭問題等、複数の要因が重なっており男性が約8割を占めます。

岩手県の自殺死亡率は、全国平均よりも高い率で推移しており、自殺の背景や男女比は全国と同様の傾向です。対策として、久慈モデルの6つの骨子を中心に地域ぐるみで包括的に取り組むことが自殺予防に繋がることをお伝えしました。

3 「精神保健相談対応の基礎」 基本的姿勢、包括的アセスメントと支援 岩手県精神保健福祉センター主任心理判定員 菅原 愛理

この講義では、メンタルヘルス・ファーストエイドの考え方に沿い、悩んでいる人へ関わる際の基本的な姿勢と実践のポイントについて学びました。

悩みを抱える人は孤立しやすく、一人で抱えることで考えが狭くなってしまいがちです。勇気を出して相談して下さった方への対応は、まずは相手の話にじっくり耳を傾け、安心できる関係づくりが大切です。

なお、包括的アセスメントについては、定例開催している「地域ケア検討会」においてもより実践的に学ぶことができますので、ぜひ御活用ください。



4

「ひきこもり支援について」

岩手県精神保健福祉センター主任心理判定員 佐々木 美穂

私のパートでは、岩手県ひきこもり支援センターの紹介とひきこもりの理解や具体的な支援に関するお話をいたしました。市町村が主体のひきこもり支援の取組が拡充されるなか、当センターの各種事業も継続して参りますので活用していただきたいと思います。また、支援にあたっては令和7年1月に策定された「ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～（厚生労働省）」を指針として参照し、ご本人とご家族の「自律」に向けた伴走型支援を目指すことを確認しました。

(ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～はこちらから)

→<https://www.pref.iwate.jp/seishinhoken/1057973/index.html>)



5

「1 精神症状と精神疾患について」「2 自殺リスク評価と危機介入について」

岩手県精神保健福祉センター所長 遠藤 仁

私の担当パートでは精神症状と自殺のリスク評価をテーマとして、以下の二点をポイントにお話し致しました。

一つは、精神症状は、私たちが日々無意識に働かせている記憶・知覚・感情など精神機能の延長線上にあり、誰もが患い得るものであること。

もう一つは、自殺を考える方々は、ある日突然そう思い至るのではなく、長い悩みという思考の末に自殺を問題解決の手段と捉えてしまうということ。

いずれも特別なものと切り離さず、誰にでも日常生活の中で起こり得る連続線上のものとして捉える視座こそ、丁寧な対人援助の出発点になると感じております。



6

「高次脳機能障害の特性と関わりについて」

いわてリハビリテーションセンター 高次脳機能障害支援コーディネーター 後藤 敦博 氏

講義6では、高次脳機能障害の定義・診断基準、支援拠点機関の役割、特性と関わり、相談時の対応方法などについてお伝えしました。高次脳機能障害は「いつ発症したか特定できる後天性脳損傷」であるため、相談を受ける際は、特に「傷病名」「疾病の原因」「意識喪失の期間」「医師からどのような説明を受けたか」を確認しながら対応することが重要です。

症状や対応方法については、当センターのホームページにも掲載していますので、ご確認ください(<https://www.irc.or.jp/koujinoukinoushougai/>)。また、令和8年4月から高次脳機能障害者支援法が施行されています。支援センターとして皆様と連携しながら高次脳機能障害者の自立及び社会参加のための生活全般にわたる支援を行っていきたいと思いますので、よろしく願いいたします。



令和 8 年度 教室・集まり等のご案内

今年度の教室・集まり・研修のご案内です。詳細等につきましては、当センターの各担当者までお問い合わせください。

精神保健福祉センター主催の教室・集い等

✦ 依存症家族教室

依存症についての正しい知識と対処方法を学び、回復について一緒に考えていきます。

✦ 薬物依存からの回復を支援する SMARPP（スマープ）プログラム

SMARPP（スマープ）という物質使用障害治療プログラムのテキストを用いて、薬物依存症当事者の回復を支援しています。

ワークブックにそって、物質依存のメカニズムや、物質の心身への影響などを学習したり、生活について振り返りながら、薬物を使いたい気持ちへの対処法について、ともに考えていきます。

✦ 小さな集まり

グループでの話し合いなどをおして、ストレスとの上手なつきあい方を学び、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。

✦ りんどうの会（自死遺族交流会）

大切な方を自死（自殺）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、同じ体験をもつ人同士で語り合い、思いを分かち合う場です。

精神保健福祉センターで支援している集い

✦ ほほえみの会

精神障がいを抱えている人達が自主的に集まり、レクリエーションや話し合いをしています。精神保健ボランティアさんも一緒に活動します。

✦ 風の会

精神障がいを抱えている人達等が、風の会から世の中に何か発信できたらと考え、絵を通じた当事者活動を展開しています。毎月運営スタッフミーティングを開催、また年 2～3 回交流会を開催しています。

地域ケア検討会（令和 8 年 7 月～9 月）

令和 8 年 7 月 23 日（木曜） 14 時～16 時

・ミニレクチャー 精神疾患の理解と対応の基礎 (2) 「神経発達症」 ・事例検討 1 事例

令和 8 年 8 月 20 日（木曜） 14 時～16 時

・ミニレクチャー 精神疾患の理解と対応の基礎 (3) 「統合失調症」 ・事例検討 1 事例

令和 8 年 9 月 24 日（木曜） 14 時～16 時

・ミニレクチャー 精神疾患の理解と対応の基礎 (4) 「認知症」 ・事例検討 1 事例

会場：岩手県精神保健福祉センター 4 階大会議室

自殺者数の推移

令和8年5月18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1～4月の累計自殺者数（暫定値）は、全国では5,875人と対前年比571人（約8.9%）減となっています。

岩手県については、令和8年1～4月の累計自殺者数（暫定値）は、54人となっており、対前年比21人（約28.0%）減となっています。

年度が替わり、環境の変化や気候の変動等でメンタルヘルス不調となりやすい時期でもあります。引き続き、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ていきましょう。

	令和7年1～4月（確定値）		令和8年1～4月（暫定値）	
	自殺者数 （人）	対前年比 （人）	自殺者数 （人）	対前年比 （人）
全国	6,446	△598	5,875	△571
岩手県	75	△16	54	△21

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。

編集後記

いよいよ岩手も梅雨の季節が到来です。今年の梅雨は総雨量が「平年並み～多い」と予想され、夏は全国的に平年より暑く、梅雨明け後は一気に猛暑になりやすいと予測されています。「猛暑」という言葉だけでも苦しくなりますが、今年から新たに、最高気温が40℃以上となる日を「酷暑日」とするとか。さすがに岩手で最高気温が40℃以上は…と思いたいところです。熱中症対策として水分をこまめに取りすることは勿論ですが、我慢せずにエアコンを使用するなど「いのちを守る梅雨・猛暑対策」をしていきたいところです。

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