

# 岩手県自殺対策推進センター ニュースレター

No. 101 2022. 12. 1

岩手県断酒連合会・竹中氏に  
インタビュー!!

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

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

令和4年11月10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4年10月の自殺者数は1,627人（速報値）で、対前年比40人（約2.4%）減になりました。岩手県の令和4年10月の自殺者数は20人（速報値）で、**対前年比4人（約25.0%）増**になりました。全国に比べ、今回も岩手県は増加いたしました。より一層の取組が必要です！！

	令和3年10月（確定値）		令和4年10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	1,667	1.3	1,627	1.3	△40	△2.4
岩手	16	1.3	20	1.7	4	25.0

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

## 特別企画

「アルコール依存の現状について～アルコール依存症者の支援現場から」  
竹中 保夫 氏にインタビュー

コロナ禍が長期化する中で、本県で、アルコール依存症の支援を行っている竹中保夫氏に、アルコール依存相談や支援の現状についてお聞きしました。

竹中 保夫（たけなか やすお）

久慈市出身

- 2008年4月 北リアス病院内 久慈銀杏断酒会に入会
- 2009年10月 久慈断酒新生会を立ち上げ
- 2010年4月 岩手県断酒連合会に入会
- 2012年4月 岩手県断酒連合会事務局長に就任
- 2017年6月 岩手県断酒連合会会長に就任。事務局長兼務
- 2018年10月 第66回精神保健福祉全国大会にて会長表彰を授与
- 2020年4月 岩手県断酒連合会 事務局長を辞任し、会長を専任

北リアス病院ミーティングにて



遠藤医師 竹中氏

現在は、久慈断酒新生会（久慈市内、一戸病院内）での活動の他、年1回の東北断酒学校・各種研修会・セミナーでの体験談の発表などの他、北リアス病院内ミーティングや久慈保健所でのアルコール相談において、当事者や家族からの相談に対応している。

## Q. コロナ禍が長期化していますが、アルコール依存に関する相談は増えていますか？

相談は増えている印象です。自宅で過ごす時間が多くなり、家族からの相談が増えています。しかし、本人は相談に来ません。来れば、飲めなくなりますからね。

例えば、『自宅で「酒を買って来い」と騒ぎ暴力をふるうので、隣近所に聞こえると恥ずかしいから、買ってきて与えている。どうしたらいいか』という相談です。アルコールの問題で、家族が家を離れなければならないなくなったり、家族がうつ状態になってしまう場合もあります。家族からの相談をきっかけに、本人に直接会うこともあります。

## Q. 最近のアルコール依存問題の傾向に変化はありますか？

昔は、飲んであたりまえみたいな感じでしたが、今は、割と隠れて飲みたい人が多いです。コンビニがあるから、お酒をいつでも買えます。親が寝てから買いに行くということもできます。日中は、閉じこもりでも、夜には買いに行くこともできています。「買い物に行っているから俺は閉じこもりじゃない」という人もいます。私は「夜だけ同じところしか行かないのも閉じこもりだよ」と伝えますが、「俺は違う、俺はちゃんとやっている。」と、そんな人もいます。

自分たちの頃は、お酒を買うのは酒屋しかありませんでした。でも今は、24時間コンビニでお酒を買うことができます。

アルコールに支配されてしまっている人は、ちょっと減っただけでも、「あっ！なくなった。」と、少しでも瓶の肩のあたりを過ぎると買ってこなくちゃと思ってしまいます。「まだ十分あるでしょう。」と言われても、「いや、ダメだ。明日の分がない。」と言ったりします。

私の場合は、家族が買ってくれなければ、酔っていても自分で買いに行っていました。ただ、恥ずかしいから近くに行かずに、遠くの酒屋に車で行ったりしていました。今では考えられないことです。

最近では、断酒していても、すぐにお酒を買えるコンビニなども身近にあって誘惑が多いです。相談者の中には、自宅の向こう三軒がコンビニだという人もいます。十字路に住んでいて右に行けば〇〇で左に行けば△△ということもあります。そんな環境にいる人もいます。「そんな所に住んでいるの！場所を変えたら？」といっても、そうもいかないでしょうし、昔から自分が住んでいるところですから、難しいのが現状です。

## Q. 断酒会の活動は今どんな課題があるのでしょうか？

アルコール問題で入院していても、入院先が内科で、医者は「節度ある飲酒をしなさい」と言い、本人にとっては「飲んでもいいよ」という言い方になっていることが多いです。アルコールを「止めろ」とは言わない。なかなか「あなたは依存症です」と言ってくれないわけです。中には、はっきり言うところもあるようですが、どちらかと言えば、言わない方が多いのです。

精神科に入院しても、他の疾患での入院が多いから断酒会への参加に繋がりがづらいです。たとえば、アルコール問題がある人でも、認知症として入院を3ヶ月して、その間はアルコールが抜けたとしても、退院すればすぐにアルコールを買いに行ってしまう。退院前に、断酒会などに参加できるような環境ができればいいですが、難しい状況です。

病院では、治療として、抗酒薬のシアナマイドをつかったりしますが、私は、話をするのが一番だと思います。アルコールであれ、自殺対策であれ、いろいろな病気の人、話をする事で回復することもあると思っています。

森川すいめい先生の話などでは、アルコール問題などを薬で治療するのであれば、薬を減らすときなど、減らすなら減らすなりに、毎日のように患者を診ながら減らしていかないと危ないと話していました。

森川先生には東日本大震災でも岩手に支援に入ってくださいました。岩手でも講演をされた際にお会い

したことがあります。このような活動をしているおかげで、繋がりができて、私は幸せ者だと思います。

そう思えるようになったことも、凄いことだと思っています。お酒を飲んでばかりいたころは、俺なんか生きていても仕方がないと思っていました。人と会って、聴くことの大切さ、話すことの大切さを知りました。ほんと、最初は他の人の話を聴くだけでもいいのです。

一方、断酒会の会員の減少も問題です。例えば、青森県は、会員は現在2人しかいません。しかし、それでも八戸で活動を続けています。アルコールの問題を抱えている人は増えていると思われませんが、岩手でも、会員の高齢化と若い世代の参加が少なく、そこが問題です。

※森川すいめい氏 1973年、東京都生まれ。精神科医、鍼灸師。オープンダイアローグトレーナー。2003年にホームレス状態にある人を支援するNPO法人「TENOHASI (てのはし)」を立ち上げ、現在も理事として活動中。東日本大震災では、被災地に入り、被災者支援に携わった。

### Q. 岩手県は自殺死亡率が高く推移している県であり、県民が一体となって自殺対策に取り組んでいます。今後さらに必要とされる取組はありますか。

行政、医療との繋がりをもっと深めていければいいと思います。

例えば街頭でチラシの配布を行ったりする際には、他の県では、行政の方とかいろんな方も参加してくれて、行政としても普及啓発の一環としています。さらには、警察や安全協会が参加してくれているところもあります。



岩手県断酒連合会は、11月13日(日)に盛岡と宮古で飲酒運転根絶キャンペーンを実施しました。盛岡会場では、肴町アーケードにて断酒会員によるチラシ配布を行い、飲酒運転根絶を呼びかけました。今後、関係者の皆様にもご協力をいただければと思っています。

← 盛岡での断酒会員によるキャンペーン活動

### Q. 岩手県の自殺対策に取り組んでいる支援者へのエールをお願いします。

エールというより、こちらからのお願いです。

アルコール問題を抱える方への声かけを、根気強く続けてほしいです。当事者たちも最初は「なんだ、うるさい」と思っているけど、声かけを続けてくれることで、自分のことを気にかけてくれているのだと感じるようになっていきます。

偏見を持たずに、「身体の調子はどう?」「変化ない?」という簡単な言葉でいいのです。アルコール問題を抱える人は、恥ずかしいと思っていながら、それでも飲んでしまっているのです。自分のことを気にかけてくれている人がいると感じられるように、根気強い声かけをお願いします。

### Q. 自殺対策に取り組む支援者にお勧めする一押しの一冊の書籍を教えてください。

書籍ではありませんが、我々の会報です。

断酒会の活動、当事者の体験談などが掲載されています。

また、ミーティングや例会の日程も確認できます。アルコール問題で悩んでいる方の参加をお待ちしています。

ぜひとも、ご覧ください。



## 岩手県精神保健福祉センターにおける依存症支援

### ◆ 精神保健福祉センターにおける依存症相談の状況について

電話相談・来所相談で、本人や家族から話を伺い、必要な支援について一緒に考えます。ここ数年は、毎年のべ180件ほどの相談があります。本人と家族では、家族が相談につながるの方が多いです。本人が相談に来られない場合でも、家族が必要な支援につながり、対応について知ることによって、本人が治療につながるように少しずつ状況を変えていくことができます。

### ◆ 精神保健福祉センターにおける依存症家族教室および当事者支援について

アルコールや薬物等の問題に悩む家族のために依存症家族教室を開催しています。教室ではCRAFTというプログラムを通して、当事者の方への関わり方を学ぶとともに、家族自身が豊かな生活を送れるように考えていきます。

当事者の方に対しては、必要に応じてSMARPPやSAT-Gというプログラムを実施しています。アルコール・薬物・ギャンブル等に依存してしまうきっかけについて振り返り、再発を防ぎ安全に生活する方法について考えます。現在は個別の面談で、月1回程度通所される方が多いです。

依存症家族教室スタッフ  
阿部心理判定員 藤澤相談員



### ◆ 自助グループ（当事者会・家族会）との連携について

精神保健福祉センターは、岩手県断酒連合会の協力を得て、「アルコール相談」を月1回、県央保健所・久慈保健所で開催しています。

また、ご相談内容に応じて、アルコール・薬物・ギャンブル等の自助グループについて情報提供しています（当センターホームページにも掲載しています）。

依存症からの回復は長い道のりですが、継続的に支援を受けて向き合うことで、回復していくことが可能です。どうぞご相談ください。

## インフォメーション

### ◆ 令和4年度 若年層の自殺予防研修

自殺者総数が減少傾向にある中、小中高生の自殺者数は、増加傾向となっています。子ども・若者の自殺対策のさらなる推進・強化が必要です。本研修では、若年層と関わる支援者や教職員が、若年層の自殺予防に関する知識を学ぶことを目的として開催いたします。

なお、本研修はWeb開催（Web会議システムZoomを利用）となります。

日時：令和5年2月3日（金）（受付8:30～）8:55～12:30

対象：若年層の支援を行う保健医療福祉関係職員、教諭、保健主事、養護教諭、スクールカウンセラー等

① 話題提供 9:10～10:30

「子どもを取り巻くメンタルヘルス相談の現状と課題」

話題提供者：教育委員会、市町村、児童相談所

② 講義 10:40～12:00

「若年者のメンタルヘルス課題と支援～臨床場面やSOSの出し方教室の実施の現場から～」(仮題)

未来の風せいわ病院 理事長 智田 文徳 先生

③ 事前質問への回答・まとめ 12:00～12:30

未来の風せいわ病院 理事長 智田 文徳 先生  
岩手県精神保健福祉センター 顧問 小井田 潤一

※ 申込締切 令和5年1月20日（金） 定員100名

【申込み・問合せ先】 岩手県精神保健福祉センター（詳細は近日中に当センターホームページに掲載いたします。）