

岩手県自殺予防情報センター ニュースレター



第 43 号 平成 22 年 10 月 13 日発行

発行:岩手県精神保健福祉センター 岩手県自殺予防情報センター (担当:大澤・小館)

このニュースレターは自殺対策に関わる担当者、関係者の方々に配信しています。皆様からの情報やご意見をお待ちしております。また、配信先を募集しております。関係者や機関の方々のご紹介をお願いいたします。

心が疲れている・心の病気で悩んでいるときは・・・ご自身が所属する機関の保健管理センター・保健センターへ、一般の方は当センター「こころの電話相談」へご相談ください。

こころの電話相談:

☎019-622-6955

受付 9:00~16:30

NEWS「地域における自殺の基礎資料」が公表されました

内閣府では、警察庁から提供を受けた自殺統計データに基づき、「月別の地域における自殺の基礎資料(平成 22 年 8 月)」を取りまとめました。「発見地」及び「居住地」の 2 通りで自殺者数を集計しています。

	平成 21 年 8 月(確定値)		平成 22 年 8 月(速報値)		自殺者数対前年同月比	
	自殺者数(人)	自殺率	自殺者数(人)	自殺率	増減数(人)	増減率(%)
全国	2,525	2.0	2,521	2.0	△4	△0.2
岩手	42	3.1	43	3.2	1	2.4

※自殺者数は発見地のデータ

8 月は本県では 43 人が亡くなっています。前年同月より 1 人増加しています。各地域関係部署での一層の取り組みをお願いします。

NEWS 健診と自殺対策

朝夕涼しくなってきました。既にインフルエンザも話題になっていますが、体調はいかがでしょうか。今年度の地域健診も終了の時期になりますが、受診されましたか? 今回は健診の場を利用した自殺対策の意義についてお伝えします。

一般的に、健診を受診する人達は比較的健康な集団と言われています。つまり、本当に不調な人は健診に来ることすらできないと考えられています。しかしながら、岩手県北コホート研究(市町村健診受診者追跡調査)の結果をみると、健診受診者であっても相当数の自殺死亡が発生している可能性が見られました。このことについて、研究管理に関わる岩手医科大学公衆衛生学講座の丹野高三先生から御助言いただきました。これまでの国内外や丹野先生の研究結果によると、メカニズムは不明ですが、コレステロール、BMI、血圧、喫煙等の生活習慣や健診結果は、脳卒中や心臓病などの生活習慣病予防に活用するだけでなく、自殺リスクのシグナルにもなりうるということです。また、生きがい(ikigai: 日本に固有の概念。積極的な物の見方や態度からなる複合的概念とされる)の欠如についても同様の可能性を示唆しています。そして驚くべきことに、うつ病スクリーニングの実施は、自殺予防のみならず生活習慣病の予防にもつながり、むしろ後者にその影響力が強い可能性があると言及しています。このことは、自殺対策活動が生活習慣病対策と同様に、地域の早世予防全体に貢献できる可能性を包含していることを示しています。

過去の複合的自殺対策介入結果でも、より効果が上がった地域の違いとして、スクリーニング実施の有無を指摘する専門家もいます。しかしながら岩手県の場合、マンパワーの不足という理由から実施困難だったり、ハイリスク者のピックアップはしたもののフォローしていない場合もあるようです。また、うつ病スクリーニングの実施は、その後、本人に援助希求の動機づけが上手になされないと状況は改善されません。従って、こうした状況にある自治体の解決策としては、回収せずに持ち帰っていただくセルフチェック(例: 次頁資料欄参照)の実施や、相談窓口リストの情報提供等への変更の工夫が必要です。

先月開かれた厚労省の検討会でも、企業の職場健診でストレス調査を義務付ける案ができました。2020 年までに、メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合 100%の目標が掲げられています。岩手県は、大企業が主体ではありませんし、自殺はワースト上位にあります。すぐに実施できる身近な自殺・早世対策の取り組みの設定として、地域健診の場の利用は、各相談機関の取り組みと同様に意義があります。著作権フリーのチェック表もあります。関連部署の皆様におかれましては、次回の調整にあたりどうぞ御検討・御相談下さい。

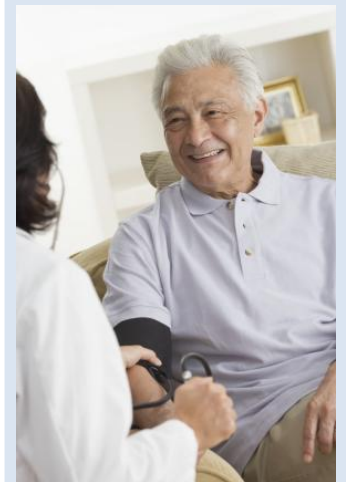
・月別の地域における自殺の基礎資料(平成 22 年 8 月)

<http://www8.cao.go.jp/jisatsutai/saku/toukei/index.html>

・月別自殺者数の推移(平成 22 年 5 月)

厚生労働省の人口動態統計月報を基にした資料

※URL は上と同じ



フィールドレポート 自殺対策に関わる民間団体の活動紹介No.9

◎二戸地域傾聴ボランティア「ほほえみ笑・笑・笑」

この会は、二戸保健所の傾聴ボランティア養成講座修了生 65 名により、平成 19 年 11 月に設立されました。泣いて暮してもここに来れば、自然と笑顔になれる、笑うことができる、声を出して笑える時間が過ごせるという願いを込めて名づけられました。現在は 83 名の会員が、二戸市の老人ホーム、一戸町の子育て支援センター、軽米町・九戸村・一戸町の精神障害者デイケア等で、市町村単位で傾聴活動を行っています。また、一戸町の「御休み処」、二戸市の「おしゃべりどころ」で、立ち寄った方々の話を聴いています。他、保健師から紹介のあったケースについて訪問による傾聴も行っています。今後は、各市町村で現在の活動を地域に定着させるとともに、介護予防教室への参加等、活動の機会を広げていきたいそうです。

資料紹介 パンフレット「こころが疲れていませんか」

このパンフレットは、ストレスやうつ病を理解してもらうことを目的として作成されました。質問に答えることで自分の状態を判定することができる「ストレスチェック」もあります。このチェックは、厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアルうつスクリーニング調査票」を参照しています。チェック欄はミシン目で切り取ることができますので、色々な使い方ができます。相談機関のご案内も記載しています。

当センターに多数用意がございます。健診や健康教育等の場面でお役立ていただけましたら幸いです。ご入用の際は、当センター(019-629-9618 担当:大澤)までお問い合わせください。

インフォメーション

★第 37 回岩手県精神保健福祉大会 君、輝いてる!!～笑顔あふれる 遠野の里から～

日時:平成 22 年 11 月 2 日(火) 12:30～15:20(受付 11:00～)

会場:遠野市民センター 大ホール

内容:特別講演「心のコミュニケーション(仮)」[講師]IBCアナウンサー 風見好栄氏

併催:目で見る心の健康展 12:00～15:30

主催:岩手県精神保健福祉協会・岩手県

★講演会 …自殺社会を考える… 自殺のない『生き心地のよい社会』へ

日時:平成 22 年 11 月 13 日(土) 13:00～15:15

会場:盛岡市勤労福祉会館 大ホール

講師:NPO法人 自殺対策支援センター「ライフリンク」代表・元内閣府参与 清水康之氏

主催:NPO法人 いわて障がい者雇用支援ネットワーク

10 万人の署名を集め、自殺対策基本法の成立に大きく貢献した立役者。民間団体の皆様にとって参考になるお話も聴けると思います。久しぶりの来県です。

★性暴力被害者のこころのケア研修会

日時:平成 22 年 11 月 19 日(金) 19:00～21:00(受付 18:30～)

会場:岩手県医師会館 4 階ホール(盛岡市菜園 2-8-20)

対象:医療関係者、女性相談関係者、精神保健福祉関係者、犯罪被害者支援関係者、他、性暴力被害者のケアに関心のある関係者

内容:・情報提供「岩手県の性暴力被害者に対する支援の現状」

・講演「性暴力被害者のこころのケア」

[講師] (独)国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 成人精神保健研究部 犯罪被害者等支援研究室長 中島聡美先生

共催:岩手県医師会 ※当該研修会は、産業医研修(生涯研修)を兼ねています。

★家族のためのうつ病教室(後期)

当センターでは、うつ病の治療を受けている方のご家族が集い、うつ病について理解し、対応の工夫を一緒に考えることができる場として、家族教室を開催します。

日時:22 年 11 月～23 年 2 月 各月第 3 水曜日(全 4 回) 13:30～15:30

対象となる方:医療機関で「うつ病」と診断され、現在治療を受けている方のご家族(定員 10 名) ※原則全日程 4 回参加可能な方



「おしゃべりどころ」の様子

連絡先:二戸保健所
0195-23-9206



問合せ先:
事務局 090-8926-8335

問合せ先:
岩手県精神保健福祉センター
019-629-9616(担当:前川)

申し込み先:
岩手県精神保健福祉センター
019-629-9617(担当:山岸)

会場:
岩手県福祉総合相談センター
4 階 会議室
(盛岡市本町通 3-19-1)