

岩手県自殺予防情報センター ニュースレター

No.67 2015.8.10

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

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 岩手県自殺予防宣言が決議されました！

厚生労働省の人口動態統計に基づく平成26年の自殺者数と自殺死亡率

平成27年6月5日に厚生労働省から発表された「平成26年人口動態統計月報年計(概数)の概況」によると、全国の平成26年の自殺者数(24,398人:概数)は、対前年比1,640人減(約6.3%)となりました。岩手県における平成26年の自殺者数は、対前年比1人(約0.3%)の増加でした。岩手県の自殺死亡率は、平成10年に急上昇して以降、毎年高い水準で推移し、平成26年の自殺死亡率は全国1位となりました。

岩手県自殺予防宣言

このことを厳粛に受け止め、岩手県では平成27年7月22日に「岩手県自殺予防宣言～みんなでつなごう

いのちとこころの絆～」が決議されました。一人でも多くの自殺を防ぐため、行政、関係団体、学校、職場などが、積極的に連携・協力しあって、県民とともに自殺予防に取り組む社会づくりを推進していきます。そのために、「理解の輪を広げる」「連携の輪を広げる」「行動の輪を広げる」ことをアピールしています。

9月は自殺防止月間です

自殺のサインには「死にたいと思っている(希死念慮がある)」「自分を傷つけてしまう(自傷行為)」「眠れていない」「食欲がない」「気分が落ち込んでいる」「何もする気がない」「孤立している」「家族が亡くなった」「借金を抱えている」「解雇された」等があります。自殺のサインに気づき、話を聴き、確実にケアの場につなげましょう。

	平成25年(確定値)		平成26年(概数)		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	26,038	20.7	24,398	19.5	△1,640	△6.3
岩手県	340	26.4	341	26.6	1	0.3

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_人口動態調査_結果の概要
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/81-1a.html>

内閣府_自殺対策_自殺の統計
<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/toukei/index.html>

トピックス 遺族ケアと悲嘆

大切な人を亡くすという体験は、遺された人々に様々なところの問題を引き起こしますが、自死によって引き起こされる死別反応は、病死や事故死よりもさらに複雑で重症化しやすく、深刻な影響を及ぼすとされています。家族の自死を経験した人は、非経験者に比べて自殺率が高くなるという報告もあり、自殺の連鎖を防ぐためには周囲のサポートが必要です。

岩手県精神保健福祉センターでは、平成17年に「自死遺族のこころのケア支援事業」を開始し(図1)、自死遺族相談窓口を開設するとともに、平成18年からは遺族が気持ちを語り合い、支え合う場として自死遺族交流会を開催し、県内各地で自死遺族支援が受けられるような環境づくりを進めてきました。現在は当センター及び県保健所の全保健福祉医療圏(県内9か所)で実施しております。

遺族支援にあたっては、遺族の多くが置かれるであろう状況を理解し、必要な知識を得ておくことは、遺族にとっても支援者にとってもその後の回復過程を



支える助けになります。

表1(次頁)のような遺族の悲嘆反応が、身近な人を突然失うという「特別な事態に対して、よく起こりうる自然な反応である」ことを理解し、遺族あるいはその周囲の人々に伝えることが大切です。ただし、悲嘆の反応が1年以上長引いたり、日常生活に支障をきたすような場

表1 自死遺族の悲嘆反応

急性期	・ショックを受け、起こったことが信じられない ・感情のマヒ ・非常に強く苦しい悲しみ		
	こころの反応	からだの症状	行動上の変化
慢性期	抑うつ感、悲しみ、怒り、自分を責める、不安、寂しさ、無力感、故人へのとらわれ(故人が生きているように感じる)	睡眠障害、故人の夢をみる、胸が締め付けられる(圧迫感)、喉が苦しい(緊張感)、音に過敏に反応する、筋力の衰え、体に力が入らない、息切れ、口の渇き、食欲の障がい(空腹感、または食欲の低下)	ぼんやりした行動、人との関わりを絶ち、ひきこもる、故人を思い出させるものを避ける、ため息、泣いたり、涙もろくなる、落ち着きのない過剰な行動、故人の物をいつも身に付ける

表2 対応の基本姿勢

対応の基本姿勢	してはいけないこと
<ul style="list-style-type: none"> 遺族の心理や反応を十分理解したうえで対応する 受容と共感をもった傾聴と穏やかな対応をする 解釈・判断を交えない態度に徹する 遺族自らが望む支援を行う 遺族にただ寄り添う(まず共にいる) 混乱している遺族の問題を整理し、ニーズを明確にする メンタルヘルスの問題だけに注目しがちであるが、経済、教育、裁判、偏見、信仰など、具体的な問題に気を付けて話を聞く 継続した支援の表明と約束 	<ul style="list-style-type: none"> 安易な慰め、励ましや、原因追究 遺族であることを探ろうとしたり、詳細を無理に聞き出そうとすること 一方的な考えや意見の押し付け 遺族が皆、精神的ケアが必要であると決めつけた対応 無理に感情を吐き出させようとする働きかけ 遺族は皆同じだという言動や対応

合や、うつ病やPTSD等の精神障害が疑われる、自殺行動のリスクがある場合には医療・保健の専門家に相談が必要となります。

＜対応の基本姿勢＞

遺族の支援にあたっては、二次被害を防ぐため表2のように、より慎重な対応が求められます。当センターでは、自死、自然災害、事故、疾患等により大切な方を失くし、悲しみが長く続いている方を対象に複雑

性悲嘆の回復をサポートする集団認知行動療法プログラム「こころサロンENERGY」を行っています。会場は福祉総合相談センターで、専門のスタッフが対応しています。9月下旬より第2期(全6回)を開催予定です。対象の方がいらっしゃればぜひご紹介ください。

○相談・お問い合わせ窓口
岩手県精神保健福祉センター 電話 019-629-9617
(土日、祝日、年末年始を除く9時～16時30分)



7/24 トラウマケア・フォローアップ研修会の様子

参考資料

表1…(「グリーンカウンセリング 悲しみをいやすためのハンドブック」J.W.ウオーデン著、鳴澤貫監訳、大学専任カウンセラー会 訳、1993より)

表2…(自死遺族を支えるために～相談担当者のための指針～平成20年度厚生労働科学研究費補助金 こころの健康科学研究事業自殺未遂者および自殺者遺族などへのケアに関する研究より)

インフォメーション 9月～10月の研修や公開講座等のご案内

専門職向け研修

日程	テーマ・講師 等	会場
1 9/11(金)	自傷行為の理解と対応研修 講師：新潟県立大学人間生活学部 講師 勝又 陽太郎 氏 対象：医療、保健、福祉、教育関係者等 100名程度	いわて県民情報交流センターアイーナ 812 研修室
2 9/18(金)	多職種チームとケアマネジメント研修 講師：大正大学 人間学部臨床心理学科 教授 近藤 直司 氏 対象：ケアマネジメントを実践している保健福祉担当職員 等	岩手県福祉総合相談センター 4階 大会議室
3 10/13(火)	動機付け面接研修 講師：和楽会名古屋メンタルクリニック 千代田診療クリニック 岡嶋 美代 氏 対象：保健医療関係者 等	岩手県民情報交流センターアイーナ 803 研修室

※プログラム、申込書等、詳細はホームページをご覧ください。ホームページから申込書をダウンロードし、記入の上、FAXのここと。

申し込み・お問合せ先：
岩手県精神保健福祉センター
☎019-629-9617
FAX019-629-9603

一般・支援者向け

◆第11回 北東北3県「いのち支える自殺対策」フォーラム 10/3(土)・4(日)
自殺対策に関わる、北東北3県のボランティア・民間団体が集い、「関係者の密接な連携」をキーワードに意見を交換します。今回の開催地は秋田市。ふるってご参加ください！

◆自死遺族交流会公開講座 10/17(土)
自死遺族の理解とケアに関する講話を行います。ぜひご参加ください！
講師：東海大学文学部心理社会学科 准教授 山田 幸恵 氏 会場：岩手県水産会館大会議室