

岩手県自殺予防情報センター ニュースレター

No.68 2015.10.20

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 11/10～11/16 はアルコール関連問題啓発週間です

警察庁の自殺統計に基づく平成27年8月の自殺者数

平成27年9月25日に内閣府から発表された「警察庁の自殺統計に基づく自殺者数の推移等」によると、全国の平成27年8月の自殺者数（1,877人：暫定値）は、対前年同月比311人（約14.2%）減となり、平成27年1月～8月までの累計自殺者数（16,293人：暫定値）は、対前年比752人（約4.4%）減となりました。岩手県における平成27年8月の自殺者数（20人：暫定値）は、**対前年比17人（約45.9%）の減少**となり、47都道府県のうち5番目に大きく減少しました。

アルコール関連問題啓発週間

平成26年6月に施行されたアルコール健康障害対策基本法は、国民一人ひとりがアルコール関連問題につ

いて関心と理解を深めることを目的として、毎年11月10日～11月16日までをアルコール関連問題啓発週間と定めています。

不適切な飲酒は健康障害の原因であるのみならず、自殺とも密接な関連があります。不適切な飲酒（過量の飲酒、頻回飲酒等）とその影響（心身への負荷、家族や周囲に与える影響等）は自殺リスクのひとつです。自殺と関わるリスクアセスメントをしっかりと行い、問題解決することが、自殺を考えている人を一人でも多く救うために大切です。

各個人におかれましては、自殺のサインに気づき、話を聞き、必要な支援につなげて下さい。今後もより一層のきめ細やかな対応をお願いします。

	平成26年8月(確定値)		平成27年8(暫定値)		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	2,188	1.7	1,877	1.5	△311	△14.2
岩手県	37	2.9	20	1.6	△17	△45.9

発表されたデータはこちらのページから参照できます。↓

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 依存症関連問題への取り組み

依存には、①物質（アルコール、薬物）、②行動（ギャンブル、買い物等）への依存があるほか、③人間関係（共依存等）についてもその概念を用いることがあります。共通して、自分の理性だけでは、量や頻度、場所などをコントロールできなくなる「依存症のサイクル」から抜け出せない状態にあります。また、依存対象によっては、脳の障害や、心筋梗塞などの急性症状、肝障害など慢性症状といった「身体」への害、うつ状態を悪化させるなどの「精神」への害、仕事や生活、対人関係がうまくいかなくなることで経済的問題が発生するなどの「社会活動」への害、生きる意味を感じられない、むなしさを生じさせるなどの「いきかた」に与える害など、様々な問題を引き起こす可能性があるため、自殺の大きなリスク要因とされており、依存症対策は自殺対策の観点からも重要です。

依存症者は依存によって引き起こされている問題に対しての否認が非常に強いという特徴があります。これは、「困りごとについて考えない」、「嫌なことは避ける」といった心理状態にあるためです。よって、相談機関への初めのアクセスは本人からではなく、本人の

起こした問題を解決するために奔走し、困り果てた家族であることがよくあります。実際、当センターへのご相談にも初めは家族がいらっしゃることが殆どです。このとき家族は、本人の問題をあたかも自分の起こした問題のように捉え、「共依存」の関係となっていることや、家族自身が精神的なケアを必要としていることが少なくありません。

依存症からの回復では、適切な医療に加えて、自助グループへの参加が効果的であると言われています。また、家族は本人の回復にとっても重要な役割を果たす存在であることから、家族教室を通じて家族システムや家族同士のコミュニケーション・パターンを変化させ、本人の問題や行動にも変化を生じさせることも有効です。また、家族自身の健康を回復させるためにも家族教室は重要な役割を果たします。

（参考：①北海道立精神保健福祉センター『地域で支える依存症からの回復』H24.3、②新潟医療福祉大学近藤あゆみら『薬物依存症者をもつ家族を対象とした心理教育プログラム』）

当センターでは電話・来所による個別相談の他、依存症に関する問題を抱えた本人および家族を支援するためのグループを運営しています。対象の方がいらっしゃればぜひご紹介ください。

◆SMARPPプログラム◆

SMARPPという物質使用障害治療プログラムのテキストを用いた、薬物依存症者の回復支援グループです。

開催日時：全16回 毎週木曜日 10:00~12:00、

第2期 平成27年10月29日~平成28年2月25日（12月31日は休み）

会場：岩手県福祉総合相談センター 2階 小会議室

対象：違法薬物、危険ドラッグ、処方薬などの薬物依存にお悩みの方
（薬物以外の依存症者の方のご参加についてもご相談に応じます。）

◆薬物依存症者の家族教室◆

薬物依存の問題を抱える方のご家族のための教室です。毎回ワークブックを使っての学習会とご家族同士の話し合いを行います。

開催日時：全6回 月1回 木曜日、後期 平成27年10月27日~

会場：岩手県福祉総合相談センター 3階 研修室

対象：薬物依存の問題を抱える方のご家族

◆アルコール依存症者の家族教室◆

飲酒やアルコール依存の問題を抱える方のご家族のための教室です。毎回ワークブックを使っての学習会とご家族同士の話し合いを行います。

開催日時：全6回 月1回 木曜日、後期 平成27年10月15日~

会場：岩手県福祉総合相談センター 4階 大会議室

対象：飲酒やアルコール依存の問題を抱える方のご家族

各教室の参加申込み；事前に電話でお申込みください。参加については事前に個別にお話をお伺いすることもあります。途中からの参加もご相談に応じます。

○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）



9/11 自傷行為の理解と援助
研修会の様子

センターホームページでも各教室についてご案内しております。
<http://www.pref.iwate.jp/seisinhoken/annai/006959.html>

プログラムの内容を掲載しておりますので、ご覧ください。

インフォメーション 11月~12月の研修やプログラム等のご案内

専門職向け研修

日程	テーマ・講師等	会場
1 11/13(金)	グループ・集団精神療法フォローアップ研修会② 講師：北海道立精神保健福祉センター 所長 田辺 等 氏 対象：ギャンプル依存症支援に関心のある方	岩手県福祉総合相談センター大会議室
2 11/20(金)	ひきこもり支援者研修② 講師：徳島大学大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部 基礎科学研究部門 人間科学分野 准教授 境 泉洋 氏 対象：ひきこもり支援に携わっている方	大通り会館リリオ
3 12/3(木)	摂食障害の理解と対応研修 講師：すずきひろこ心理療法研究室 鈴木 廣子 氏 対象：保健医療関係者 等	岩手県福祉総合相談センター大会議室

※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

当事者向け

◆大切な人を失った方のための認知行動療法プログラム「こころサロンENERGY」

複雑性悲嘆に関連した問題の回復を支援するためのプログラムです。

対象：自然災害被災、自死、犯罪、事故、疾患等により家族等大切な人を亡くし、強い悲しみを常に感じる、失った家族のことが頭から離れないなどの状況が続いている方で、以下の内容に当てはまる方

- ・死別後1年以上経過している方
- ・基本的に全てのプログラムに参加が可能な方

場所：岩手県福祉総合相談センター 4階 大会議室

日時：隔週土曜日 全5回プログラム 10:00~12:00

参加申込：事前にお電話でお申込ください。