

岩手県自殺予防情報センター ニュースレター

No.70 2016.3.7

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 3月は自殺対策強化月間です。さらなる対応強化を

警察庁の自殺統計に基づく平成27年の自殺者数

平成28年1月15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年年間の累計自殺者数（23,971人：速報値）は、対前年比1,456人（約5.7%）減となりました。岩手県の平成27年年間の累計自殺者数（313人：速報値）は、**対前年比61人（約16.3%）の減少**となり、増減率では**47都道府県のうち4番目に大きく低下しました！**岩手県の人口10万人当たりの自殺死亡率は、24.4（前年29.1）となり、高い順で全国4位（昨年2位）となりました。

自殺対策基本法が改正されます

自殺対策基本法改正案が2月24日参議院本会議で全会一致により可決、4月に施行される見通しです。自殺対策基本法は平成18年に議員立法で成立しました。施行から10年経つことを機に超党派の議員連盟が改正法案をまとめました。改正案では、国に義務付けていた自殺対策の計画を、全ての都道府県と市町村に策定すること等を定めています。岩手県は自殺対策の計画（「岩手県自殺対策アクションプラン」）を平成23年に策定し、平成27年3月には、現状と課題について整理した見直しを行っています。今後は県内の各市町村が自殺対策の計画策定を行うことにより、さらに地域の実態を踏まえた自殺対策が展開されることが期待されます。

また、平成28年4月より、岩手県精神保健福祉センターに設置の「自殺予防情報センター」は、「地域自殺対策推進センター（仮称）」として機能拡充および相談受付体制が強化されます。市町村の自殺対策の計画策定支援を行うとともに、こころの相談電話受付時間が延長される予定です。

3月は自殺対策強化月間です

国では、3/1～3/31までを自殺対策強化月間としています。国、地方公共団体、関係団体及び民間団体等が連携して啓発活動を推進し、啓発事業によって援助を求めるといった悩みを抱えた人が、必要な支援を受けられるよう、支援策を重点的に実施することを求めています。

3月は自殺者数が増加する時期であり、よりきめ細やかな対応が求められます。自殺予防の取り組みでは、日々の生活においても、私たちひとりひとりが、周囲の方の「いつもと違う様子」に気づき、相手の気持ちを否定したりせずに「話を聴いて」、確実に「必要な支援につなげる」ことが大切です。支援者においては、的確にアセスメントを行い、対象となる方を確実に必要な支援につなげましょう。精神保健福祉センターでは、あらゆる相談をお受けしています。困ったことがあったら、ご相談ください。当センターで定期的に開催している事例検討会もご活用いただけます。一緒に考えて、問題解決を目指しましょう。

	平成26年(確定値)		平成27年(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	25,427	20.0	23,971	18.9	△1,456	△5.7
岩手県	374	29.1	313	24.4	△61	△16.3

発表されたデータはこちらのページから参照できます。↓
内閣府_自殺対策_自殺の統計
<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/toukei/>

トピックス 自殺未遂者支援の取り組み

なぜ、自殺未遂者への支援が大切か

自殺対策において、なぜ自殺未遂者への支援が大切なのでしょうか。海外の研究では、自殺者の40%に過去の自殺未遂歴があるという報告があります。また自殺未遂者を9年以上追跡すると3～12%の方が自殺既遂に至ったという報告があります。このことから、自殺未遂の既往は自殺の強力な危険因子であるため、自殺未遂者への支援が喫緊に求められているといえます。

また、国内の研究では、自殺未遂者数は自殺者数の10~20倍にのぼるといふ報告があります。警察庁統計によると、岩手県の平成27年の自殺者数は313名ですので、岩手県の平成27年の自殺未遂者数は6000名以上とも考えられます。これだけ多くの方が自殺未遂をされていると考えられる事実も、自殺未遂者への支援が求められる理由のひとつです。平成19年6月に国が策定し自殺対策の指針を示した「自殺総合対策大綱」においても、自殺未遂者の再度の自殺を防ぐことは、重点施策として位置づけられています。

自殺を考えている方をどのように理解し、対応するか

表1に、自殺の危険因子と防御因子を示します。実際の支援では、対象者の自殺の危険因子と防御因子を把握することが大切です。自殺の危険因子とは、「自殺をする可能性が高まると考えられるもの」、自殺の防御因子とは「自殺をする可能性が下がると考えられるもの」です。特に支援の初期では自殺の危険因子を除去することが重要となります。また、同時並行的に自殺の防御因子を強める働きかけを行うことが継続的に求められます。

自殺を考えている方の心理面の特徴のひとつに「両価性」が挙げられます。「両価性」とは「生きたい」という気持ちと、「死ぬしかない」という気持ちが強く揺れ動く状態のことです。自殺を考えている方は、同時に強く「本当は生きたい」と考えています。自殺の防御因子を強める働きかけは、自殺を考えている方の「生きたい」部分を強めることです。それは、自殺を考えている方に、これからの希望を示し、「生きる」ことを支えることにつながります。

表2に、自殺の危険度の評価と対応を示します。自殺の危険度を評価するために必須となるのは、①自殺念慮の有無を質問する、②自殺念慮の計画性（いつ、どうやって）を確認することです。自殺の危険が切迫していると判断される際は、対象者をひとりにしない（付き添いを検討する）、自殺手段を取り除く、安全を確保する（警察への通報や保護等）といった対応が優先されます。

自殺未遂者支援事業の取組み

岩手県精神保健福祉センターでは、平成20年度から自殺未遂者支援事業を開始しました。平成21年度からは、県内でも自殺死亡率が高率で推移してきた二戸地域を対象として支援を実施しています。図1に、現在の支援体制図を示します。二戸地域の医療機関と地域の支援者と協力して、自殺未遂者の方を検知し、地域ケアに繋げ支援しています。

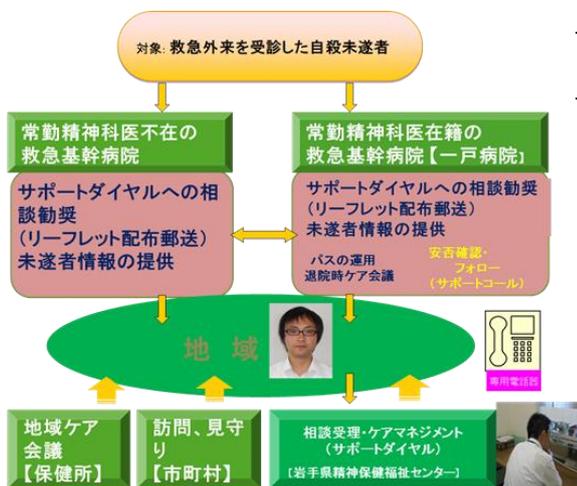
表1 自殺の危険因子と防御因子

危険因子	防御因子
過去の自殺企図・自傷歴	心身の健康
喪失体験	安定した社会生活
苦痛な体験	支援者の存在
職業問題・経済問題・生活問題	利用可能な社会制度
精神疾患・身体疾患の罹患	医療や福祉などのサービス
ソーシャルサポートの欠如	適切な対処行動
自殺企図手段への容易なアクセス	周囲の理解
自殺につながりやすい心理状態	支援者の存在
望ましくない対処行動	その他
危険行動	
その他	

表2 自殺の危険度の評価と対応

危険度	兆候と自殺念慮	自殺の計画	対応
軽度	・自殺念慮はあっても一時的	ない	・傾聴 ・危険因子の確認 ・問題の確認と整理、助言 ・支援の継続
中度	・持続的な自殺念慮がある ・複数の危険因子がある	具体的な計画はない	・傾聴 ・問題の確認 ・危険因子の確認 ・問題の確認と整理、助言 ・支援体制を整える ・支援の継続
高度	・持続的な自殺念慮がある ・複数の危険因子がある ・支援を拒絶する	具体的な計画がある	・傾聴 ・問題の確認 ・危険因子の確認 ・問題の確認と整理、助言 ・支援体制を整える ・継続 ・危機時の対応を想定し準備
重度	・自殺の危険が迫っている	自殺が切迫	・安全の確保 ・自殺手段の除去 ・通報あるいは入院

図1 二戸地域未遂者支援の体制



これまでにケアマネジメントによる支援を行った対象者は、70名（平成27年12月時点）となっています。ケアマネジメントによる支援を行った対象者のその後の転帰は、ケアマネジメントによる支援がされなかった対象者と比較すると、再企図率が低く、生存率が高くなっています。このことは、本事業による心理社会的介入が効果的であることを示しています。

自殺未遂者を支援する仕組みを構築するうえで大切なことは「自殺未遂者を検知すること」、もうひとつは検知した未遂者を「ケアマネジメントにつなげて支えていくこと」です。岩手県は自殺死亡率が高い地域です。これから自殺者を一人でも多く減らすためには、自殺未遂者への支援は重要であり、また非常に効果的であると考えられます。県内各地域における未遂者支援の仕組みの構築は、岩手県のこれからの自殺対策における重要課題と考えられます。

参考資料：

- ・平成20年度厚生労働省科学研究費補助金 こころの健康科学研究事業：自殺に傾いた人を支えるために -相談担当者のための指針-, 2009.
- ・高橋祥友, 福岡詳. 自殺のポストベンション. 東京：医学書院, 2004.
- ・国立精神・神経医療研究センター 川島 義高, 岩手県立一戸病院講演資料.
- ・内閣府自殺対策推進室：ゲートキーパー養成研修用テキスト, 2012.
- ・自殺総合対策大綱, 平成19年6月.

インフォメーション プログラム・家族教室 等のご案内

専門職向け 対象：保健医療福祉関係者等

日程	テーマ・概要 等
1 4/14(木) 10:30~ 16:00	精神保健基礎研修① 会場：いわて県民情報交流センター アイーナ 8階 812 研修室 講師：岩手医科大学神経精神科学講座 助教 工藤 薫 氏
2 4/20(水) 13:30~ 16:30	災害支援者・救済者研修 会場：いわて県民情報交流センター アイーナ 8階 812 研修室 講師：国立精神・神経医療研究センター精神保健所 精神成人精神保健研究部 災害等支援研究室長 鈴木 友理子 氏
3 4/23(土) 13:00~ 16:30	病気で家族を亡くして悲しみが続いているあなたへ 公開講座 講師：岩手県精神保健福祉センター 所長 黒澤 美枝

※プログラム、申込書等、詳細は、随時ホームページにUPしていきますので、そちらをご覧ください。
ホームページから申込書をダウンロードし記入の上 FAXしてください。

お申し込み・お問い合わせ
岩手県精神保健福祉センター
☎019-629-9617
FAX019-629-9603

当事者向けプログラム 事前にお電話でお申込みください。

- ◆大切な人を失った方のための集団認知行動療法プログラム「こころサロンENERGY」
家族等を失い強い悲しみを抱えた方を対象に、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。4月23日～ 隔週土曜開催（予定）全6回
- ◆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。

センターホームページでも各プログラム、教室、グループについてご案内しております。チラシをダウンロードできます。
<http://www.pref.iwate.jp/seishinhoken/annai/006959.html>

家族教室

- ◆うつ病家族教室◆
うつ病という病気について適切な対応方法や社会資源、家族のセルフケアなどの学習会とご家族同士の分かち合いを行います。4月28日～ 月1回 全5回
- ◆薬物依存症者の家族教室◆
薬物依存という病気や回復について、適切な対応方法や家族のセルフケアについての学習会と、ご家族同士の分かち合いを行います。4月21日～ 月1回 全6回
- ◆アルコール依存症者の家族教室◆
アルコール依存症や問題行動の分析、コミュニケーションスキル等についての学習会とご家族同士の分かち合いを行います。4月21日～ 月1回 全6回

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

自助グループ

- ◆小さな集まり◆
本会は、グループでの話し合いやヨガなどのリラクゼーションを通して、ストレスとの上手な付き合い方を学び、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◆
大切な方を自死で亡くされたご家族を対象に、普段なかなか語れない苦しさや悲しさを、同じ体験を持つ方同士で語り合い、思いを分かち合う場です。