

岩手県自殺対策推進センター ニュースレター No.80 2018.10.19

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 11/10～16 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30年9月の自殺者数

平成30年10月12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、全国の平成30年9月の自殺者数（1,653人：速報値）は、対前年同月比168人（約9.2%）減となり、平成

（表1）

	平成29年9月（確定値）		平成30年9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	1,821	1.4	1,653	1.3	△168	△9.2
岩手	23	1.8	25	2.0	2	8.7

30年1月～9月の累計自殺者数（15,578人：速報値）は、対前年比1,141人（約6.8%）減となりました。一方、岩手県の平成30年9月の自殺者数（25人：速報値）は、**対前年同月比2人（約8.7%）増**となりました。（表1）年度末に向け、取組みを強化していきましょう。

※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/shougais_hahukushi/jisatsu/jisatsu_new.html/

11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です

平成25年12月に制定されたアルコール健康障害対策基本法（平成26年6月施行）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～16日をアルコール関連問題啓発週間としています。

少量のアルコールには不安や緊張を和らげる効果がありますが、精神疾患を抱えている方などの場合には、気分の落ち込みや幻覚等の精神症状を和らげるために大量飲酒をすることがあります。これによって一時的

には気持ちが楽になることもありますが、大量のアルコールは不眠や抑うつ感、焦燥感等をもたらすことから、最終的には精神症状をかえって悪化させてしまいます。また、アルコールによって絶望感や孤独感、抑うつ気分が増し、自殺念慮を実際に行動に移すことが促進される場合もあります。そのため、自殺対策の観点からも、アルコール関連問題に関する取組は重要です。啓発週間に向けて、取組の強化をよろしく願います。

トピックス 遺族支援への取り組み

岩手県精神保健福祉センターでは、平成17年に「自死遺族こころのケア支援事業」を開始しました。岩手県では「りんどうの会」という自死遺族自助グループが活動していることをご存知でしょうか。毎月原則第2土曜日、会場はアイーナでわかちあいの会を開催しています。精神保健福祉センターはりんどうの会の事務局を担っており、りんどうの会と協力して自死遺族こころのケア支援事業の推進に取り組んでいます。

今年9月15日には、講師に防衛医科大学校の黒澤美枝先生をお招きして、自死遺族交流会公開講座『自死で家族を亡くしたあなたに伝えたいこと』を、当センターとりんどうの会との両主催で開催しました。公開講座の目的は、参加者ひとりひとりに大切な人を自死で亡くした悲しみとケアについて考えていただくこと、また県内に相談できる場があることを多くの方に知っていただくことを目的としています。大通会館リ

リオを会場に開催し、60名が参加しました。多くのご遺族と、ご遺族へのケアに関心のある方にご参加いただきました。大切な方を亡くするという体験は、様々なところや身体の反応を生じ、生きていくことが難しいと感じるほどの深い悲しみや苦しさを抱えることがあります。特に自死で大切な方を亡くした際には、誰にも話せず、心理的・社会的に孤立してしまうことも少なくありません。今後も当センターではりんどうの会を始め、各関係機関と連携を密にして、ご遺族が必要な相談の窓口やケアの場へつなげることを支えていきます。



9/15 自死遺族交流会公開講座の様子

最後に、当センターで開催を予定している公開講座とケアのプログラムのご紹介をします。10月27日(土)に公開講座『家族を亡くした悲しみを抱えるあなたに伝えたいこと』の開催を予定しています。開催の詳細についてはインフォメーション欄をご覧ください。公開講座は、家族を亡くした悲しみとケアに関心のある方ならどなたでも参加できます。また、公開講座終了後には、複雑性悲嘆の集団認知行動療法プログラム『こころサロンエナジー』を開催します。『こころサロンエナジー』は死別後1年以上経過し、強い悲しみが継続している方が対象です。家族を亡くした後に起こる様々な反応を「悲嘆反応」と呼びます。家族を亡くした後に深い悲しみや苦痛を感じることは、愛する人を

亡くした反応として自然なことであり、多くの場合時間の経過とともに和らいていきます。しかし、長期間にわたって強い悲しみや苦痛感が続き、心身に大きな影響が生じることがあります。このような状態を「複雑性悲嘆」と呼び、専門的なサポートが必要となります。『こころサロンエナジー』では、医師、保健師、心理士等の専門のスタッフが、複雑性悲嘆の状態にある方と一緒にケアのプログラムを実施します。ご関心のある方、また紹介したい人をご存知の方は、どうぞ気兼ねなく当センターまでご連絡ください。よろしくお願いします。



フィールドレポート 平成30年度岩手県自殺予防民間団体等活動交流会

9月3日(月)に「プラザおでつ」を会場に自殺予防に係る民間団体の活動交流会が開催されました。主催は岩手県内の自殺対策に関わる民間団体のネットワークである「さん・Sun ねっと」。テーマは「活動を見直そう ～ひとがひとを支える、自殺対策の原点を見据えて～」、会長の藤澤俊樹氏からは「原点にかえて、交流する機会に」と今後の自殺対策に向けた力強いメッセージがありました。

午前中は10団体より活動報告が行われ、実践的な情

報共有が行われました。午後は2つの分科会に分かれ、「日ごろの活動の課題等について語りあってみよう」「わがこととしての市町村自殺対策計画とは」というテーマで、日ごろの実践や問題意識が共有されました。普段の活動を振り返り、今後の自殺対策の推進に資するための貴重な機会となりました。



交流会の様子

インフォメーション 公開講座、各教室、プログラム等のご案内

一般・支援者・当事者向け 事前にお電話または申込書でお申込みください。

公開講座「家族を亡くした悲しみを抱えるあなたに伝えたいこと」

日時：10月27日(土) ①公開講座 13:00～14:30

②こころサロンENERGY(第1回) 14:30～16:30

※下記もご参照ください。

会場：岩手県福祉総合相談センター 4階 大会議室

対象：①はどなたでも参加可能。

②はご家族を亡くされ、強い悲しみが一年以上続いている方

講師・助言者：防衛医科大学校 精神科医師 黒澤 美枝 先生

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。

複雑性悲嘆の集団認知行動療法プログラム「こころサロンENERGY」

大切な家族を亡くした悲しみが1年以上強く続いている方を対象とした回復支援プログラムです。原則隔週土曜日開催(予定)全6回

※詳細はホームページをご覧ください。

家族教室(後期) お電話でお問い合わせください。

病気についての理解や本人の回復のための適切な対応方法、家族自身のセルフケア等について学びます。

◆アルコール家族教室 10/11～ 月1回木曜日 全6回

◆家族のための薬物依存症教室 10/18～ 月1回木曜日 全6回

※「家族のためのうつ病教室」は定員に達したため締め切りました。

お申込み等、詳細はホームページをご覧ください。(随時、掲載予定)

・一般の方の、公開講座・各教室・プログラムへの参加はお電話にて受け付けます。

・支援者の、公開講座等への参加は、ホームページから申込用紙をダウンロードしてご記入の上、FAXでお申込みください。

<http://www.pref.iwate.jp/seishinhoken/shien/006959.html>

ご不明な点、ご質問等は、お電話でお問合せ下さい

お申込み・お問合わせ

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)

FAX 019-629-9603