

岩手県自殺対策推進センター ニュースレター

No.82 2019.3.4

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 3月は自殺対策強化月間です

平成31年2月6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年年間の累計自殺者数は、20,835人（暫定値）で、対前年比486人（約2.3%）減となりました。

岩手県の平成30年年間の累計自殺者数は、274人（暫定値）で、**対前年比1人（約0.4%）減**となりました。引き続きこの減少傾向を維持していけるよう、取り組みを継続、強化していく必要があります。

国では3/1から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や相談支援を推進し、当事者が支援を求めやすい環境を作るための「生きる支援」として展開することとしています。県では、3月の自殺対策強化月間に合わせ、テレビやラジオ、Twitter、広報等を活用して相談窓口に関する情報発信に努めます。

| | 平成29年（確定値） | | 平成30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 | 21,321 | 16.8 | 20,835 | 16.4 | △486 | △2.3 |
| 岩手 | 275 | 21.9 | 274 | 21.8 | △1 | △0.4 |

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/seisaku_nitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shoug_aishahukushi/jisatsu/jisatsu_new.html

悩んでいる人に勇気をもって声をかけてみませんか。 こころの支援「りはあさる」

悩みを抱えた人は「人に悩みを言えない」、「どこに相談したらよいか分からない」等の状況に陥ることがあります。悩みを抱えた人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ見守ることは自殺対策としてとても重要です。

りすく評価

「心配している」と声をかけ、自殺のリスクを評価しましょう。

はんだん・批評せず聴く

判断・批判せずに話をよく聞きましょう。

あんしん・情報を与える

抱える問題に対する誤解を減らし、正しい知識や情報を与えましょう。

さぼーとを得るように勧める

適切な専門家のもとへ行くように伝えましょう。

せるふへるぶ

自分でできる対処法を進めましょう。

※厚生労働省作成「ゲートキーパー養成研修用テキスト」より

トピックス 自殺対策計画策定

国の自殺対策は、平成18年に自殺対策基本法が制定、平成28年4月に一部改正され、「生きることの包括的な支援」として実施されるべきこと等が基本理念に掲げられました。各地域においても自殺対策に関する必要な支援を受けられるよう、県、市町村に自殺対策計画策定が義務付けられました。

本県においては、平成18年に「岩手県自殺対策アクションプラン」を策定し、官民一体での総合的な自殺対策の推進や東日本大震災津波の影響への対策に取り組んできました。各圏域においても、県の計画のもとに「地域自殺対策アクションプラン」を策定し、自殺対策を推進してきました。

今年度は、現行の県及び圏域アクションプラン推進期間の最終年度となっており、プランを見直しながら、次期自殺対策アクションプランの策定を行っています。具体的には、引き続き包括的な自殺対策プログラム（久慈モデル）の実践、自殺の実態分析結果を踏まえた各対象や地域特性を考慮した自殺対策、東日本大震災津波の影響への対策、相談支援体制の充実強化等への取り組みを検討しています。各市町村においても、県計画との整合性を図りながら地域の実情に応じた自

殺対策計画を策定しているところです。

当センターは地域自殺対策推進センターとして、自殺計画策定への支援を行うとともに、自殺対策における人材育成、自殺未遂者支援、自死遺族支援等を行ってまいります。



岩手県自殺対策キャラクター
「アイばあちゃん」
アイばあちゃんの「アイ」は
支え合いの「アイ」
Iwateの「アイ」
です。

フィールドレポート 盛岡圏域自殺予防普及啓発キャンペーン

2月23日（土）イオンモール盛岡店にて、「みんなでつなごう いのちとこころの絆」をスローガンに上記キャンペーンを実施しました。

3月は自殺対策強化月間です。取り組みの一環としての普及啓発活動で、盛岡圏域の保健所、市町職員と当センター職員が、買い物客へ自殺予防に関するPR用ポケットティッシュの配布などを行いました。

また、こころの健康に関するアンケート調査も実施し、95名の方からご協力を頂きました。今後の自殺対策に活かしていきます。



インフォメーション 平成31年度の研修や家族教室等のご案内

当センターでは4月より当事者向けプログラム、家族教室、自助グループをスタートします（一部、5月から）。対象となる方へのご紹介等、ご協力をお願いします。

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 |
|-----------------------------|--|
| 4月19日(金) 10:00 ~16:00 | 精神保健基礎研修 会場: いわて県民情報交流センター アイーナ 8階 804A 研修室 講師: いわてリハビリテーションセンター 上田大介 氏 他 |

家族教室 事前にお電話でお申込みください。

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。

- ◆依存症家族教室（アルコール・薬物依存） 5月～ 全6回
 - ◆家族のためのうつ病教室 5月～ 全5回
- ※日程等はお問い合わせください。

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。

◆薬物依存症回復支援プログラム「SMARPP」

薬物を使いたい気持ちへの対処法等について専門スタッフとともに考えます。全16回のプログラムです。日程等については随時お問い合わせください。

自助グループ 事前にお電話でお申込みください。

◆小さな集まり

グループでの話し合いやヨガ等のリラクゼーション、外出プログラムを通して、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。毎週火曜日開催

◆自死遺族自助グループりんどうの会

家族を自死で亡くした悲しみや普段なかなか話せない想いを同じ体験を持つ方同士で語り合い、分かち合う場です。原則毎月第2土曜日、アイーナにて開催

研修のプログラム、申込書等、詳細はホームページをご覧ください。（随時、掲載予定）
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>

各教室、グループの詳細についてはホームページでご案内しております。チラシをダウンロードできません。
<http://www.pref.iwate.jp/seishinhoken/annai/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）

FAX 019-629-9603