

岩手県自殺対策推進センター ニュースレター

いのちを支える自殺対策推進センター
清水代表に単独インタビュー!!

No.95 2021.9.1

拡大版

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 9月は岩手県自殺防止月間です

自殺対策基本法では、毎年9月10日から16日までの1週間を「自殺予防週間」と位置づけ、地方公共団体、関係団体等と連携して相談支援・啓発活動に努めています。

県では、9月1日から30日までの1ヶ月間を「岩手県自殺防止月間」とし、「みんなでつなごう いのちとこころの絆」をキャッチフレーズに、一人でも多くの自殺を防ぐため、テレビ、ラジオ、ポスター、インターネット及びSNS等を活用して集中的に広報し、各種相談支援を実施しています。

また、令和2年の自殺者数が、全国と同様、前年比増となり、岩手県の自殺死亡率が、6年ぶりに全国で最も高くなったことや、コロナ禍が長期化する中で、自殺リスクが高まる懸念されることから、県は令和3年7月26日に「岩手県自殺予防宣言」を改定しました。過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因が、深刻な心の悩みの原因となることを認識し、適切に対処できるよう、県民一人ひとりの「理解の輪」を広げ、関係機関・団体が「連携の輪」「行動の輪」を広げ、県民とともに自殺予防に取り組む社会づくりを更に推進していきます。

令和3年8月20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、全国の自殺者数は、令和2年7月から令和3年6月は対前年比増で推移していましたが、令和3年7月は、1,644人（暫定値）で、対前年比221人（約11.8%）減になりました。岩手県の令和3年7月の自殺者数は20人（暫定値）で、**対前年比7人（約25.9%）減**となりました。

新型コロナウイルス感染症対策として、令和3年8月12日から「岩手県緊急事態宣言」により、県全域での外出自粛や、重点対策区域での営業時間短縮が要請されており、社会経済情勢の変化による今後の影響も注視しながら、自殺予防の取組を進めていきましょう。

| | 令和2年7月（確定値） | | 令和3年7月（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 | 1,865 | 1.5 | 1,644 | 1.3 | △221 | △11.8 |
| 岩手 | 27 | 2.2 | 20 | 1.7 | △7 | △25.9 |

発表されたデータはこちらのページから参照できます。
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/shougaisihakukushi/jisatsu/jisatsu_new.html/

インフォメーション

◆自死遺族支援弁護団による12時間無料法律相談が開催されます！

大切な人を自死（自殺）で亡くされた方へ
あなたの法的な悩みを、弁護士に相談してみませんか？
令和3年9月25日（土）昼12時～深夜0時まで一日限りの開催です。

◆地域ケア検討会

当センターでは、精神科医の助言のもとに、事例検討会を定期的に行っています。地域での支援方法を検討したい方、事例検討の方法を学びたい方などの参加をお待ちしています。

日 程：10/28、11/25 14：00～16：00

会 場：岩手県福祉総合相談センター 4階大会議室

内 容：精神疾患についてのミニレクチャー 事例検討1例

助言者：岩手医科大学附属病院 精神科医師 福本 健太郎 先生



特別企画 コロナ禍の自殺対策について、清水代表にインタビュー

清水 康之 (しみず やすゆき)

〔厚生労働大臣指定法人いのち支える自殺対策推進センター代表理事〕
〔NPO法人自殺対策支援センターライフリンク代表〕
〔超党派「自殺対策議連」アドバイザー〕



(略歴)

- 1997年 NHKに入局
- 2001年 「クローズアップ現代」で、自殺で親を亡くした子どもたちの番組を制作したことがきっかけで自殺対策に関心を持つようになるが「推進役」のいない日本の自殺対策に限界を感じて、2004年春にNHKを退局。
同年秋にライフリンクを設立し、同代表に就任。
- 2006年 自殺対策基本法の制定に関わる。
- 2009年 内閣府参与（自殺対策担当）として「自殺対策強化月間」の導入などを実現。
- 2016年 自殺対策基本法の改正に関わる。
- 2019年 いのち支える自殺対策推進センターを設立し、同代表理事に就任。現在に至る。

Q. 全国的に自殺者が増加に転じていますが、今後の動向についてどのような懸念がありますか？

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、社会的な自殺リスクの高まりを懸念しています。仕事や暮らしの問題に加えて、人間関係や心の健康に関する問題、先々が見えない不安や絶望など、自殺の要因となりかねない個々の問題が悪化し、かつそれらが複合化しているためです。いのち支える自殺対策推進センターとは別に私が代表を務めるNPO法人ライフリンクでは、電話とSNSによる自殺防止のための相談事業を行っていますが、寄せられる相談からも「問題の複合化が加速しているの」を感じます。昨年、著名人の自殺報道の影響とみられる自殺の急増が起きました。自殺報道のように、表面張力のようにしてやっとの思いで「生きること」に留まっている人たちの背中を自殺へと押しかねない出来事が起きると、また一気に自殺が急増しかねない危険な状態がいまも続いていると思います。

また仮に感染症が収束に向かったとしても、自分なりの暮らしを取り戻せる人と取り戻せない人の間で格差が広がり、そうした中で「社会から置き去りにされた人たち」の自殺が増えかねないことも懸念しています。昨年も女性と子どもの自殺が日本では増加したわけですが、社会的に弱い立場に置かれがちな人たちのところに社会の歪みのしわ寄せが行きかねない状況は変わっていないと思います。

Q. ポストコロナ時代の自殺対策には、どのような対策が求められているのでしょうか？

感染の拡大により日本社会全体が「被災」したわけですが、そうした中で、いま多くの人が「身の危険」を感じたり「将来への不安」を抱いたりするようになってきました。「誰が当事者になるか分からない」という、いわば「立場の互換性」を多くの人が実感し共有する機会にもなっているわけで、やむを得ずそうなってしまった以上、私はこれをポストコロナ時代に社会を再構築するための原動力にすべきだと考えています。つまり、誰がいつ「命や暮らしの危機に直面」したとしても、その誰もが「然るべき支援」を受けることができる「お互い様の社会」を、いまこそ目指すべきだと思うのです。

これは、自殺対策基本法の第一条「目的」において、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す」とされていることと通底する価値観です。自殺は決して他人事ではなく、現代日本社会においては誰が自殺に追い込まれるかも分からないし、誰が身近な人を自殺で亡くすかも分からない。だからこそ、自殺を社会的な問題として捉えて「社会づくり」として対策を進めていくこととされているわけなので（2016年の自殺対策基本法の改正において、「すべての自治体」に自殺対策計画の策定が義務化された背景にも、この価値観があります）、ポストコロナ時代の自殺対策は「お互い様の社会」づくりを目指す動きとシンクロさせつつ推進すべきであり、自殺対策の関係者がそうした意識を持つことが重要だと思います。

Q. 県民が一体となって自殺対策に取り組んでいるが、今後さらに必要とされる取組はありますか？

岩手県の自殺対策は全国的にみてもかなり進んでいる方だと思いますし、実際に県の自殺死亡率は年々低下し、全国の自殺死亡率との差も確実に縮まってきています。自殺対策に万能薬はありませんので、重要なのは「変化」です。すぐに「結果」が出るとは限らない自殺対策においては、「プロセス」の評価が大事です。その意味で、様々な施策を計画通りに進められているか、自殺や自殺対策に関する県民の意識が変わってきているか、自殺死亡率が低下傾向にあるか（それを維持できているか）といった視点で自殺対策を精査する必要があり、岩手県の取組はそのいずれにおいても評価されるべきではないでしょうか。

あえて「今後さらに」ということと言えば、これまでの取組に自信を持ち、同じ方向に対策をさらに加速させることだと思います。私も岩手県には何度も足を運んだことがあります。とても寡黙で謙虚な方が多い印象を受けています。「自殺対策とは生きることの包括的な支援であり、地域作りとしてこれを進めていくことによって、誰にとっても生き心地のよい岩手（一人ひとりが自分自身であることに意味を感じながら生きることできる、生き応えのある岩手）を実現させることができる」との意識をより強く持ち、ぜひ引き続き、全県的な取組（県民運動）として自殺対策を推し進めていっていただけたらと思います。

Q. 今後、国レベルで目指している自殺対策はどのようなものでしょうか？

直近の課題としては大きく2つあります。1つは、自殺対策と他施策との連携です。とりわけ「重層的支援体制整備事業」との連携が非常に重要になると考えています。と言うのも、自殺の背景には様々な要因が潜んでいるため、自殺対策を推進する上では様々な分野との連携が不可欠なわけですが、抽象的に「連携」の重要性を叫んでいるだけでは物事は動きません。また、予算やマンパワーが限られているのに「自殺対策の枠」の中だけで連携を進めようとしても限界があります。「重層的支援体制整備事業」においてはすでに様々な関係者が連携するための枠組みが整えられているので、自殺対策はこれに乗っかるというか、これに自殺対策のエッセンスを注入する形で、自殺対策にも資する「生きることの包括的な支援」として「重層的支援体制整備事業」が機能するように働きかけることが、効率的かつ効果的に自殺対策を進めることにつながると思います。国レベルでそのための枠組みを作り、地域レベルでこれを実践できるようにしなければと思っている次第です。「孤独・孤立対策」との連携も重要です。自殺対策と重なる部分が多い施策なので、これらがバラバラになって複数の「包括的な支援」が横並びとなり、結果として「包括的な支援」でなくなってしまうような状況を回避する必要があります。様々な課題や悩みを複合的に抱える個々人や世帯が今後ますます増えていくことが予想される時代状況において、最も避けるべき事態（自殺）と正面から向き合う取組である自殺対策が、様々な関連施策に横串を通す役割を果たすべきだと考えています。

もう1つは、自殺未遂者支援の底上げです。岩手県は、岩手医科大学が中心になって全国的にも最先端の自殺未遂者支援に取り組んでおり、その旗振り役である大塚耕太郎教授には、私たちもいつも大変お世話になっています。2006年に自殺対策基本法が施行されてから自殺対策は様々な取組が進められてきましたが、

自殺未遂者支援はその難しさもあって立ち後れています。自殺未遂は自殺の最も重大なリスク要因とも言われているので、新たな枠組みを構築して自殺未遂者支援の底上げを図る必要があると考えています。

Q. 岩手県の自殺対策に取り組んでいる支援者へのエールをお願いします。

自殺対策に取り組んでいると、いろいろな壁にぶつかったり、うまくいかずに焦ったり、すべてを放り出してしまいたくなることだってありますよね（私にはあります）。そんなときに私が実践していることを、みなさんへのエールに代えてお伝えしたいと思います。それは、「いまここに存在している自分」に意識を巡らせるということです。と言うのは、自分がどれだけ大切に思う人がいたとしても、あるいは自分をどれだけ大切に思ってくれる人がいたとしても、私たちの命には限りがあるため、その人との永遠の別れは不可避です。「おはよう」「ありがとう」と毎日のように当たり前に交わす挨拶にも、必ず最後の挨拶がきます。私たちは誰もが「余命」を生きているわけであって、その現実を時々直視するだけで、ありきたりの日常がかけがえのない瞬間の積み重ねであることに気づき、周囲に対しても少し謙虚になれる気がします。

同時に、このかけがえのない時間を何に費やすのか、自殺対策はこのかけがえのない時間を費やすだけの価値があるのかと自問自答することで、自殺対策の意味をあらためて見つめる機会となり、「いろいろあって大変だけど、まあまた進んでみるか」と再起するエネルギーにもなっています。ただこれも、自分の中にある程度エネルギーが再充電されてからできることでもあり、疲れたときはしっかり休むことを心掛けたいですね。この同じ時代に、この社会で、共に自殺対策に取り組む仲間として、それぞれの持ち場は違いますが、私も私なりに力を尽くすので、お互いの頑張りを通じて互いにエールを送り合えたらと思います。

Q. 最後に、自殺対策等の支援者におすすめの一押しの一冊の書籍はありますか？

「自殺って言えなかった。」という本です。私はもともとNHKの報道ディレクターをしていたのですが、2001年に、当時私が担当していた「クローズアップ現代」という番組で親を自殺で亡くした子どもたち（大学生）を取材し、それがきっかけで自殺の問題の深刻さを知り、対策に取り組む決意をしました。本書は、私が取材した遺児たちが中心になって書いた手記集で、私の自殺対策における原点です。自殺の問題の深刻さが、遺された子どもたちを通じて伝わってきますし、同時に、人間のたくましさや自殺対策に必要なことを教えてくれる一冊なので、ぜひおすすめしたいです。出版から20年近く経ちますが、読み返すたびに新たな発見をくれる本でもあります (<https://www.sunmark.co.jp/detail.php?csid=8410-8>)。

また、これは本ではありませんが、いのち支える自殺対策推進センターも先日ニューズレターを創刊したので、関心のある方はぜひご登録ください (<https://jscp.or.jp/newsletter/>)。自殺対策の「いま」をみなさんと共有

しながら、みんなで力を合わせて「誰も自殺に追い込まれることのない“生き心地のよい社会”」を実現できたらと思います。

▼ いのち支える自殺対策推進センター ホームページ

<https://jscp.or.jp/>

▼ 清水のTwitterアカウント

<https://twitter.com/yasushimizu>



お問い合わせ 岩手県精神保健福祉センター

☎ 019-629-9617 FAX 019-629-9603

平日9時～16時30分(土日祝日、年末年始を除く)