

岩手県自殺対策推進センターニュースレター

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

No.111 2025.9月号

このニュースレターは、県内に広がる自殺対策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。

巻頭言 岩手県精神保健福祉センター 所長 遠藤仁

秋にも関わらず夏の暑さが続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。

さて、9月は自殺予防月間です。自殺予防における傾聴の大切さはよく聞かれますが、現実には頭で分かっているにもかかわらずなかなか実践が難しい状況も存在します。先月、傾聴ボランティアもりおか主催の鈴木絹英先生の講演会にて、傾聴の妨げの理由の一つに、承認要求が先立つ、つまり人は時に、自分をわかってほしいという気持ちが最優先になる、とのお話を頂きました。この要求は食事や水と同じく人間が生存するため大切な本能とのことです。支援者としての的確な傾聴を実践するため、お互いに本能を持つ人間同士であることを理解し、自身の気持ちを観察しつつも、相手への配慮も両立させること、そのような姿勢を学ばせて頂きました。

「令和7年度 岩手県ひきこもり公開講座・支援者研修会」を開催しました。

令和7年8月9日（日）にエスポワールいわてにて、令和7年度岩手県ひきこもり公開講座を開催し、110名にご参加いただきました。

岩手県保健福祉部障がい保健福祉課から「岩手県のひきこもり支援について」と題し、岩手県のひきこもり支援の経過や今年度の取組概要について情報提供をおこないました。県としては、当センター（岩手県ひきこもり支援センター）及び各県保健所において、直接的な相談等支援のほか、より身近な市町村域における相談窓口の設置と支援内容の充実が図られるよう、バックアップをおこなってまいります。

筑波大学名誉教授 斎藤環先生からは「ひきこもりの伴走型支援と「自律」として、不登校とひきこもりの関連を含めて御講演をいただきました。義務教育に馴染めない子どもが約35万人（2023年度文部科学省調査）いる状況について、不登校対応においては指導ではなくケアや環境調整が求められる状況であることが示されました。また、斎藤環先生が作成に携わり、2025年1月に厚生労働省から発行された「ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～」について、支援対象者や目指す支援に関する詳細を伺う貴重な機会となりました。

ひきこもりは、専門家ではなくても誰かの介入があれば改善すること、介入にあたっては対話の継続が有効であること等広く知っていただきたい内容が盛り込まれた会となり、参加された方からも好評をいただきました。

午後は支援者研修会を開催し、ひきこもり支援に携わる支援者が、対話による支援等について学びを深めました。



「ひきこもり支援ハンドブック
～寄り添うための羅針盤～」
はこちらからダウンロード可能です。



自殺者数の推移

令和7年9月17日に厚生労働省自殺対策推進室から発表された「警察庁の自殺統計に基づく自殺者数の推移等」によりますと、令和7年1～8月の累計自殺者数（暫定値）は、全国では12,612人と対前年比1,400人（約10.0%）減となっています。

岩手県については、令和7年1～8月の自殺者数（暫定値）は、133人となっており、対前年比59人（約30.7%）減となっています。

夏休み明けは若年層のリスクが高まる時期でもあります。日常の中での気づきと声かけ、支援へのつながりを引き続きお願いいたします。

	令和6年1月～8月（確定値）		令和7年1月～8月（暫定値）	
	自殺者数（人）	対前年比（人）	自殺者数（人）	対前年比（人）
全国	14,012	△910	12,612	△1,400
岩手県	192	16	133	△59

毎月の推移は、厚生労働省のホームページ「自殺対策」内、「自殺の統計：最新の状況」にて、ご覧いただけます。

9月1日から9月30日は

「「こころに寄り添い いのちを守る いわて」月間」（自殺防止月間）です。

岩手県では、9月1日から9月30日までの1カ月間を「「こころに寄り添い いのちを守る いわて」月間」（自殺防止月間）と定め、一人でも多くの自殺を防ぐため、県民とともに自殺予防に取り組む社会づくりに向けて、各市町村や関係機関・団体とともに啓発事業、各種相談支援等に取り組むこととしています。

悩みを抱える方への早期支援と、孤立を防ぐ関係づくりが求められている中、県では分野別相談窓口の周知や、悩んでいる方に「気づいて」「声をかけ」「話を聞き」「支援につなげる」役割を担うゲートキーパー等、支援の担い手養成に努めています。また、企業・団体との連携による啓発活動や、ポスター・ホームページ・SNSを活用した情報発信も展開しています。大切な命を守るためには、地域全体で支え合う仕組みが大切です。支援者の皆様には、悩みを抱える方が安心して相談できる地域づくりに、引き続きご尽力いただきますようお願いいたします。



岩手県精神保健福祉センターでは、1階ロビーに様々なパンフレットやリーフレット等を配置して、啓発活動を行っております。



岩手県の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。岩手県精神保健福祉センターのXのアイコンにもなっています。

教室・集い・講演会のご案内

✚ 風の会交流会のご案内～アートディレクター板垣さんとともに～

日時：令和7年10月29日（水曜） 午前10時半～午後2時まで

会場：岩手県福祉総合相談センター 4階 大会議室

対象：絵に興味を持っている方で、精神科の治療を受けている方、関係者等（定員25名）

※絵を全く描いたことが無い方も参加できます。

講師：るんびにい美術館 アートディレクター板垣 崇志先生

参加費：100円（お菓子、お茶代）

* ご自分の画材が必要な方はご持参ください（色鉛筆、水彩用絵の具、筆はご用意しています）。

* 昼食は、各自でご用意ください。

* 会場準備の手伝いが可能な方は、当日午前10時までに直接会場までおいでください。

申込方法：岩手県精神保健福祉センター内「風の会」事務局（☎ 019-629-9617）までご連絡ください。

✚ 地域ケア検討会（令和7年10月～令和7年12月）

令和7年10月30日（木曜） 14時～16時

- ・ミニレクチャー 精神疾患の理解と対応の基礎（5）「うつ病、双極症」
- ・事例検討 1事例

令和7年12月4日（木曜） 14時～16時

- ・ミニレクチャー 精神疾患の理解と対応の基礎（6）「不安症、強迫症」
- ・事例検討 1事例

会場：岩手県精神保健福祉センター 4階大会議室

講師：岩手医科大学附属病院精神科医師 福本健太郎先生

ニュースレターのメール配信について

このたび、環境への配慮と皆様へのスムーズな情報のお届けを目的として、これまで紙媒体でお届けしていたニュースレターを、今後はメール配信を中心に発行させていただきます。

つきましては、メールアドレスをお持ちの方は、以下の方法でメールアドレスのご登録をお願いいたします。

【登録方法】 下記内容を記載の上、当方のメールアドレスにご送信ください。

（右のQRコードよりアクセスできます。）

- * 送信先アドレス：CC0030@pref.iwate.jp
- * タイトル：ニュースレターアドレス登録
- * 本文に記載いただく内容



- ① ニュースレター受信希望の旨
- ② 受信希望のメールアドレス
- ③ （あれば）ご所属の機関・団体名
- ④ お名前

※ ご提供いただいた情報は、ニュースレターの配信以外の目的では使用しません。

※ なお、メールでの受信が難しい方には、今後も可能な限り紙での郵送を継続いたします。

✚ 編集後記

今回は自殺防止月間と言うことで、イメージキャラクターの「アイばあちゃん」を紹介しました。

「アイばあちゃん」は毎年9月の「こころに寄り添い いのちを守るいわて」月間（自殺防止月間）と、3月の「岩手県自殺対策強化月間」の際に、悩みを一人で抱え込まずに相談することの大切さを伝えるために活躍しています。岩手県が作成した特設サイト「アイばあちゃんのアドレス帳」では、悩みを持つ方々がアクセスしやすいように、様々な相談窓口（電話、SNSなど）を広く周知しています。この期間中には「アイばあちゃん」が優しく語り掛けるテレビCMも流れていますので、ぜひ「話すアイばあちゃん」にも注目してみてください！

岩手県精神保健福祉センター ホームページ

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

岩手県精神保健福祉センター X（旧 Twitter）



http://twitter.com/iwate_seishinhk