

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.112 2025.12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

寒冷の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は、先日所内で実施しました勉強会の内容を一部ご紹介したいと思います。睡眠と休養に関する講義でしたが、そこで自律神経の新しい知見について紹介させていただきました。自律神経はよく、活動のアクセル（交感神経）と、休息のブレーキ（副交感神経）に例えられますが、ブレーキ役の副交感神経には2つの顔があると言われています。一つは、リラックスして心身を回復させる安らぎの顔。もう一つは、過度なストレスから心を守るために緊急停止する氷の顔（フリーズ）です。これは1994年にポージエス博士が提唱した「ポリヴェガル理論」という視点です。どちらも「次の活動のため休息してエネルギーを蓄える」という意味では同じですが、その休息までの過程において、安心して休めるか、安心はできないけどもう動けないかという違いがあります。

支援の現場で、うつ病等で悩める方が「動きたくても動けない」と訴える時、それはご本人の意志の弱さではなく、神経が必死に自身の自我や命を守ろうとしてスイッチをオフにしている、防御反応の可能性があります。北風と太陽のイソップ逸話のように、無理に動かそうとすることなく、その固い氷を溶かすために、まずは「安心」という温かさを、支援者がどう伝えていくか。その視点の重要性を改めて感じた次第です。

自殺者数の推移

令和7年12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11月の累計自殺者数（暫定値）は、全国では1,314人と対前年同月比272人（約17.2%）減となっています。岩手県については、令和7年11月の自殺者数（暫定値）は、10人となっており、対前年同月比11人（約52.4%）減となっています。

また、10月24日に令和7年版自殺対策白書が閣議決定されました。令和6年の全体の自殺者数は20,320人（前年比1,517人減）で、統計開始以降2番目に少ない数値となりました。年齢階級別の自殺死亡率（10万人当たりの自殺者数）では、令和6年はほとんどの年齢階級で低下し、特に、70歳代及び80歳以上は統計のある平成19年以降で最も低くなった一方で、10歳代は平成29年以降上昇傾向にあり、令和6年的小中高生の自殺者数は529人と、統計のある昭和55年以降、最多となりました。

物価高騰は依然として続いており、経済的な問題は日常生活に大きな影響を及ぼします。様子が普段と異なる、悩みを抱えている様子があるなど気になった方には、ぜひ声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげていただきたいと思います。

	令和6年1月～11月（確定値）		令和7年1月～11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	18,949	△1,327	17,415	△1,534
岩手県	245	△2	173	△72

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。

「第 51 回 岩手県精神保健福祉大会」が開催されました。

令和 7 年 11 月 12 日、宮古市民文化会館を会場に「第 51 回岩手県精神保健福祉大会」が開催されました。

天気にも恵まれ、秋空の下、たくさんの方に御参加いただきました。

今回は大会テーマに『こころの声を聴こう そしてともに歩む～手をとりあい 彩りあるまちへ～』を掲げ、大会のポスターには、当事者の方が描いた絵を提供していただきました。

多様性のある社会を実現していくことをイメージして作製されたポスターは、宮古の海と空をそれぞれ違う色で表現し、特に海は、宮古市の色「エターナルグリーン」を使用しています。

カラフルな屋根の明るく彩りある街並みと相まって色鮮やかで目を引くものになりました。

その他にも、プログラムの挿絵や司会等も当事者の方にご協力いただき、当事者、関係者、参加者など皆がつながって作り上げた大会となりました。

大会当日には、精神保健福祉の功労者表彰や対談、パネルディスカッション、展示など様々な行事が行われました。

◎表彰

- ・岩手県保健医療功労者知事表彰（1名）
- ・岩手県精神保健福祉協会長表彰（個人 13 名、団体 2 団体）

◎対談～被災地のこころの復興を考える～

岩手を代表する作家であり、初代もりおか復興センター長として震災からの復興を支えた岩手町石神の丘美術館の芸術監督である斎藤純氏をお招きし、岩手医科大学病院医学部神経精神科学講座教授 大塚 耕太郎氏、医療法人財団正清会 みなとホスピタル院長 三浦 正之氏との対談が行われました。

斎藤氏がこれまで取り組んできた復興支援に触れ、文化芸術活動がこころのケアにつながったことやまちの復興は、建物が再建されることだけが復興ではなく、人がまちを作っていくことで活気が取り戻されること、そのためには人々のこころの健康が大切であり、息の長いメンタルヘルスケアの必要性についてお話をありました。

◎パネルディスカッション

～こころの声から始まる地域づくり～

地域では精神障害にも対応した地域包括ケアシステムとして保健、医療、行政、福祉、地域が協力して安心して過ごせる地域を目指した取り組みが進められています。



パネルディスカッションでは、岩手県宮古保健所所長 杉江 琢美氏、岩手県精神保健福祉センター所長 遠藤 仁氏を座長に、社会福祉法人若竹会 自立生活支援センターウィリー サービス管理責任者 久坂 住重氏、医療法人財団正清会 みなとホスピタル 総看護師長 鈴木 勝敏氏、山田町健康子ども課 主任保健師 田老 佐江子氏、岩手県宮古保健所 保健師 井出 浩一氏の計4名のパネリストから悩みを抱えている方の背景やこころの声を聴き、寄り添うために工夫していること等、現場で実感されていることを発表いただき、誰もが安心して暮らせる共生社会の実現に向けてのヒントを共有しました。



◎『目で見るこころの健康展』

宮古地域の障がい者福祉施設等からの作品展示及び販売、地域の関係機関・団体の活動紹介などを展示しました。手作りのパンやお菓子等の飲食物や手芸品の販売が行われ、たくさんの方に来場いただきました。



教室・集い・講演会のご案内

令和7年度自死遺族交流会公開講座

日時：令和8年1月17日（土） 13:30～16:30

（講演等）13:30～15:00 （わかちあい）15:15～16:30

場所：一関保健センター 1階 多目的ホール（住所：一関市山目字前田13番地1）

内容：◎ 講演「自死遺族の抱える想いを、こころあるつながりへ～私たちができること～」（仮）

講師：社会医療法人智徳会 未来の風せいわ病院 理事長・病院長 智田 文徳 氏

◎ 情報提供（自死遺族交流会の紹介等）

◎ わかちあい ※ご遺族のみ

申込・お問合せ

岩手県精神保健福祉センター ☎ 019-629-9617

※詳細につきましては、当センターホームページをご覧ください。

（右のQRコードからアクセスできます）



地域ケア検討会（令和8年1月～令和8年2月）

令和8年1月29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（7）「依存症」

・事例検討 1事例

令和8年2月26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（8）「パーソナリティ症」

・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

年末年始も受け付けている相談窓口

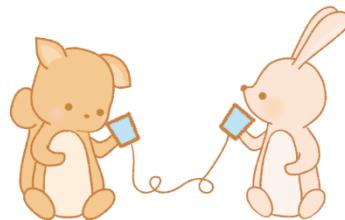
電話相談

♥ 盛岡いのちの電話

019-654-7575

相談時間：毎日 12 時～21 時（日曜日 12 時～18 時）

ホームページ：<http://moriokainochi.lomo.jp/>



♥ #いのち SOS

0120-061-338（フリーダイヤル・無料）

相談時間：毎日 24 時間

ホームページ：<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>

♥ よりそいホットライン

0120-279-226（フリーダイヤル・無料）※ガイダンスが流れたら 5 番を押してください。

相談時間：24 時間

ホームページ：<http://www.since2011.net/yorisoi/>

SNS 相談

♥ 生きづらびっと（誰にも相談できない悩みに SNS で相談）

相談時間：月曜・金曜 6 時～22 時 30 分（22 時まで受付）

日曜・火曜～木曜・土曜 8 時～22 時 30 分（22 時まで受付）

ホームページ：<https://yorisoi-chat.jp/>

Web 空間

♥ かくれてしまえばいいのです（生きるのがしんどい人のための Web 空間）

「特定非営利活動法人自殺対策支援センター」が運営するオンライン広場で、生きるのがしんどいと感じている子ども・若者向けの Web 空間です。匿名、無料で 24 時間いつでも利用可能です。

ホームページ：<https://kakurega.lifelink.or.jp/>

編集後記

今年は昭和 100 年の節目の年。昭和は 64 年の長きに渡り続き、これは外国のものを含めても最長の元号です。昭和の日本は、第二次世界大戦の敗戦と戦後の復興、高度経済成長を経て、社会、文化、経済が大きく変化した激動の時代となりました。平成に入ると、バブル経済の崩壊（その後の長期的な経済停滞は「失われた 30 年」とも呼ばれました）、阪神・淡路大震災や東日本大震災などの大規模災害、そしてインターネットや携帯電話の普及による情報化社会の到来が特徴的でした。そして令和の今。SNS の普及や AI の進化により、情報化はさらに加速し、虚と実を瞬時に見極める能力が求められる時代となっています。

皆さんはどの時代を生き、どの時代が好きですか？年末年始などに御家族で思い出話に花を咲かせてみるのもよいかもしれません。

バックナンバーはこちらのQRコードからご覧いただけます。



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