

# 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.115 2026.9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

朝夕に秋の気配が感じられる頃となりました。9月は自殺予防月間となります。

支援の場で判断に迷う場面に「死にたい気持ちがあるかを直接尋ねてよいか、逆に背中を押してしまわないか」というためらいがあります。

ためらいは相手を思うからこそ生じるものですが、率直に尋ねることが自殺念慮や行動を高めるという根拠はこれまで示されていません。

むしろ尋ねられて初めて、今まで話せなかったつらさを言葉にできたという声もあり、その一言が孤立を解く糸口になることもあります。

問われているのは「死にたい」を受け止める私たちの準備があるかです。安易な励ましや、相手のつらい気持ちの否定をせず、その言葉の真意を受け取れるか。

その自信が持てないときは「深刻な悩みを打ち明けてくれるほど、この人に信頼されている」と思い、耳を傾けていただけますと幸いです。

## 「令和8年度 岩手県ひきこもり公開講座」を開催しました。

東日本大震災から15年の節目を迎え、令和8年8月8日（土）に釜石市民ホール TETTO にて、令和8年度岩手県ひきこもり公開講座を開催し、93名の方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、国が示すひきこもり支援施策の全体像や、岩手県におけるひきこもり支援の現状等について情報提供をいただきました。市町村域におけるひきこもり支援の拡充が図られるよう、当センターにおいても引き続き取り組んでまいります。

釜石市社会福祉協議会地域福祉課 五十嵐幸太様からは「釜石市におけるひきこもり等の支援～アウトリーチ等を通じた継続的支援事業の取組み～」と題し、地域におけるアセスメントに基づく多方面からのアプローチなどを丁寧にご紹介いただきました。

虹っ子の家佐々木善仁様（陸前高田市）からは「虹っ子の家における取組紹介～ひきこもりの人を孤立させない居場所づくり～」と題して講師の佐々木様ご自身の経験を交えてお話をいただき、安心できる居場所の重要性について認識をする機会となりました。

筑波大学名誉教授 斎藤環先生からは「ひきこもりの『自律』と『対話』」と題して、不登校との関連、ご本人とご家族の高齢化による制度の活用や「親亡き後」を想定した経済的な基盤づくりへの配慮の必要性等についてご講演をいただきました。また、家庭内においては、対話が与えるつながりと安心感こそが自律の基盤となる点や暴力への対応など、具体的な対応についてご指導いただき、参加された方からも好評をいただきました。



## 自殺者数の推移

令和8年8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8年1～7月の累計自殺者数（暫定値）は、全国では10,605人と対前年比914人（約7.9%）減となっています。

岩手県については、令和8年1～7月の累計自殺者数（暫定値）は、105人となっており、対前年比22人（約17.3%）減となっています。

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですので、休息を入れながら、お身体にはご自愛ください。

|     | 令和7年1月～7月（確定値） |             | 令和8年1月～7月（暫定値） |             |
|-----|----------------|-------------|----------------|-------------|
|     | 自殺者数<br>（人）    | 対前年比<br>（人） | 自殺者数<br>（人）    | 対前年比<br>（人） |
| 全国  | 11,519         | △870        | 10,605         | △914        |
| 岩手県 | 127            | △42         | 106            | △21         |

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、パンフレット等をロビーに配架して啓発活動に努めております。



その心の声を、  
聴かせてください。

匿名でも大丈夫です。  
うまく話せなくても大丈夫です。  
あなたの誰にも話せない思い、  
抱えている気持ちを聴かせてください。

心がもやもやしたり、ざわついたら、  
電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら まもうよこころ 検索 岩手県 厚生労働省



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

### 地域ケア検討会（令和8年10月～令和9年2月）

令和8年10月22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8年12月4日（木曜） 14時～16時

令和8年12月24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

令和9年1月28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9年2月25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

### 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](mailto: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

9月も半ばを迎え、朝晩は肌寒さを感じるようになってきました。去年は夏の暑さが長く続き、秋があったという間に過ぎ去った印象でしたが、今年は秋の訪れを存分に楽しめそうな気がしています。

一方で、気がかりなのは各地で発生している豪雨災害です。ニュースでは連日のように被害状況が報じられており、その深刻さを改めて実感します。雨の降り方も、まるで南国のスコールを思わせるような激しさです。

さらに世界に目を向けると、先日のネパールでの氷河崩落に伴う土石流被害など、地球規模で気候変動の影響が顕在化しています。こうした現実を前に、未来の地球環境を守るために私たち一人ひとりができることは何かを考え、行動していくことの大切さを改めて感じています。

