

岩手県自殺対策推進センターニュースレター

No.108 2024.12.25

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。

第63回精神保健福祉東北大会 第50回岩手県精神保健福祉大会 が開催されました

令和6年11月1日、盛岡市都南文化会館(キャラホール)大ホールを会場に「第63回精神保健福祉東北大会・第50回岩手県精神保健福祉大会」が開催されました。

精神保健福祉東北大会は、7年に1回盛岡市で開催し、岩手県精神保健福祉大会については、50回目の記念すべき節目の大会となりました。

当日は、11月に入ったとは思えないほど暖かで天候にも恵まれ、多くの方にご来場いただきました。今回は大会テーマに『人と人がつながる 語りあう 語り継ぐ ～震災を忘れない 復興と地域復興を目指して～』を掲げ、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成された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色鮮やかで目を引くものになりました。

その他にも、当事者の方に司会や壇上花等もご協力いただき、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アトラクション、対談、展示など様々な行事が行われました。

◎表彰

- ・東北精神保健福祉連絡協議会長表彰
- ・岩手県知事表彰
- ・岩手県精神保健福祉協会会長表彰

◎アトラクション

デイケアに通所しデイケア内でバンドを組んで活動している当事者の方に、『歌とギターと三味線で届けるこころの絆』と題して演奏いただきました。

- 1 ギターと三味線のセッション
- 2 花は咲く
- 3 空も飛べるはず

3曲目のスピッツの「空も飛べるはず」はパンフレットに掲載された歌詞を見ながら、会場の皆さんと一緒に歌いまし



二 盛岡市都南文化会館(キャラホール)大ホールを会場に「第63回精神保健福祉東北大会・第50回岩手県精神保健福祉大会」が開催されました。当日は、11月に入ったとは思えないほど暖かで天候にも恵まれ、多くの方にご来場いただきました。今回は大会テーマに『人と人がつながる 語りあう 語り継ぐ ～震災を忘れない 復興と地域復興を目指して～』を掲げ、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成された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色鮮やかで目を引くものになりました。



◎対談～人と人がつながりあうために～

「株式会社ヘラルボニー広報室・岩手コミュニティマネージャー」の矢野智美氏と「株式会社岩手日報社論説委員会副委員長兼編集局付編集委員」の黒田大介氏により対談いただきました。

矢野氏からは“ヘラルボニー”という社名の由来やブランド、様々な岩手県の特産品とのコラボレーション等の現在の仕事に関することから、自身の経験談など貴重なお話をお聞きすることが出来ました。

もうおひと方の黒田氏はヘラルボニーのネクタイを着用して登場。岩手県の“被災地のこころのケア”“精神障害にも対応した地域包括ケアシステム”“自死”の3つの岩手県が抱える精神保健福祉の課題についてお話して下さいました。



◎『目で見えるこころの健康展』

盛岡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、パンやクッキーなどの飲食物や裂き織りや手芸・工芸品などの販売が行われました。



自殺者数の推移

令和6年12月16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6年11月の累計自殺者数（暫定値）は、全国では1,471人と対前年同月比135人（約8.4%）減となっています。

岩手県については、令和6年11月の自殺者数（暫定値）は、21人となっており、対前年同月比1人（約5%）増となっています。

冬を迎え、年末年始が近づく中で物価の高騰などは生活面に大きく影響を及ぼします。

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5年11月（確定値）		令和6年11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	1,606	1.3	1,471	1.2	△135	△8.4
岩手県	20	1.7	21	1.8	1	5.0

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。

若年層向け「こころの健康啓発動画」が公開になりました

このたび、県では若年層向けに自殺予防の普及啓発を図るため、「こころの健康啓発動画」を制作しました。全国的にも子どもの自殺が高止まり(R5:513人)であること、本県においては20歳未満の若年層の自殺が増加している(R5 警察庁統計)ことから、ストレスの影響や対処方法について理解し、深い悩みを抱えた時は、信頼できる身近な大人に相談することを促す内容となっています。

(内容のご紹介)

▶動画1 こころの健康と、あなたのこころが発する“SOS”について知ろう

- ・ストレスの原因やストレスがこころや身体、行動へ与える影響
- ・自身のこころの健康状態に気づくこと

▶動画2 あなたのこころが発する“SOS”に気づいたら・・・

- ・深い悩みを抱えたときには、信頼できる身近な大人に相談すること
- ・信頼できる身近な大人や相談機関及び相談電話の紹介

▶動画3 自分のこころをケアする方法も知っておこう

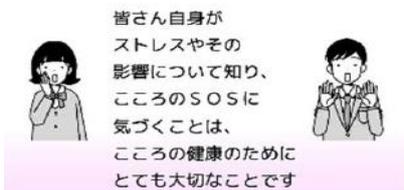
- ・セルフケアの紹介

こちらの動画は、岩手県公式動画チャンネル (YouTube)、岩手県自殺対策特設WEB サイト「こころに寄り添い いのちを守る いわて (<https://inochimamoruiwate.jp/>)」に掲載しています。ぜひご覧ください。

<特設WEBサイト「こころに寄り添いいのちを守るいわて」>



<動画イメージ>



<動画1>



<動画2>



<動画3>

今後の研修等のご案内

✦「地域ケア検討会」

精神科医の助言のもと、事例検討会を定期的に行っています。検討したい事例の提供も受け付けています。

日時

- 令和7年1月16日(木) 14時～16時
・ミニレクチャー「気分障害」 ・事例検討 1事例
令和7年2月27日(木) 14時～16時
・ミニレクチャー「依存症」 ・事例検討 1事例

会場：岩手県福祉総合相談センター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



年末年始も相談を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/>

♥ 特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク

#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/yoriso/>

♥ 認定特定非営利活動法人 国際ビブレンダーズ 東京自殺防止センター

0120-58-9090

相談時間：12 月 31 日（火）17 時～翌朝 2 時 30 分、1 月 1 日（水）20 時～翌朝 2 時 30 分

03-5286-9090

相談時間：年中無休 20 時～翌朝 2 時 30 分まで

（ただし、月曜日 20 時 30 分～翌朝 2 時 30 分まで、火曜日は 17 時～翌朝 2 時 30 分まで）

ホームページ：<https://www.befrienders-jpn.org/>

○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～日曜 8 時～22：30（22 時まで受付）

ホームページ：<https://yoriso-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ライフリンク」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/>



今年は精神保健福祉東北大会の開催地ということもあって、普段はなかなか岩手に来る機会のない東北各県の精神保健福祉センター所長やスタッフが来県し、岩手の良さをアピールできた貴重な一年であったと思います。

また、来年も研修会や講習会を計画しておりますので、皆様のご参加をお待ちしております。

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