

岩手県自殺予防情報センター ニュースレター



第 42 号 平成 22 年 9 月 7 日発行

発行:岩手県精神保健福祉センター 岩手県自殺予防情報センター (担当:大澤・小館)

このニュースレターは自殺対策に関わる担当者、関係者の方々に配信しています。皆様からの情報やご意見をお待ちしております。また、配信先を募集しております。関係者や機関の方々のご紹介をお願いいたします。

NEWS 今月は自殺防止月間です 対策の強化をお願いします

先月、警察庁より、7月の自殺者が前年を上回るという報告がありました。都道府県別では、岩手県は13人の増加でした。北東北3県の中で唯一増加しています。各地域の分析や緊急対策など、至急ご確認ください。

尚、厚生労働省は人口動態統計月数を発表(8月分)しました。

	平成21年1~3月		平成22年1~3月		自殺者数対前年同月比	
	自殺者数(人)	自殺死亡率	自殺者数(人)	自殺死亡率	増減数(人)	増減率(%)
全国	7,534	6.0	7,199	5.7	△335	△4.4
岩手	119	8.8	99	7.3	△20	△16.8

警察庁 HP

<http://www.npa.go.jp/>

警察庁提供データを基にした資料はこちら

月別の地域における自殺の基礎資料(平成22年7月)

<http://www8.cao.go.jp/jisatsutai/saku/toukei/tsukibetsu-h2207.html>

厚生労働省の人口動態統計月報を基にした資料はこちら
月別自殺者数の推移

<http://www8.cao.go.jp/jisatsutai/saku/toukei/index.html#everymonth>

NEWS TALKの原則を御存じですか? ～自殺に傾いた人への対応の基本～

当センターにおける今年度までの技術研修は、主に傾聴ボランティアや相談支援者の皆さんを対象に実施しています。内容は、厚生労働科学研究事業で作成された「相談担当者のための指針」(右下写真)に基づき、ロールプレイを用いながら対応手順をお伝えしています。今回は、その研修内容から「自殺に傾いた人への対応の基本」についてご紹介します。予めお伝えしておきますが、ご家族を自殺で亡くした場合や自ら不調を呈している場合等、一部の方にとっては、読んでいて少し辛くなる内容かもしれません。心身面で気になる場合は、保健管理室や、一般の方の場合は当センターまでご相談ください(こころの電話相談 019-622-6955)。

自殺に傾いた人(自殺未遂者、自傷者、自殺を考えている人等)にはどのように接したらよいのでしょうか? まず、大切なことは、対応する時の対応者自身のありかたや態度に留意をすることです。死にたい気持ちを打ち明けられたら、動揺したり不安に感じるかもしれません。また自らの人生経験や価値観から、無意識のうちに自殺に傾く人に批判的な思いを抱くこともあるかもしれません。大事なことはそのような自分の気持ちや考え方をまず自覚した上で、理解や共感に努めることが大切です。基本姿勢としては、1)受容、2)傾聴、3)共感が挙げられます。一言だとそうなりますが、これは習得に努力が必要です。というのも、日常的には以下のような対応が肯定的に強化されています。例えば職場の上司ですと「部下からの報告→指示」、教師ですと「生徒の疑問→指導」、医療従事者ですと「患者の訴え→処置」等のスピーディに「何らかの答え」を出し続ける対応です。一方、まず聴くに徹するというコミュニケーション対応は、相手の文脈の理解、異なるリズム、テンポや自己制御等を要し慣れないものです。このため頭と体で意識的にギアチェンジするためには、静かな部屋への移動や時間の確保等が必要になります。効率的でないと感じることは、こうした対応を遠ざける背景の一つでもあります。(次ページに続く)



テキストはこちらでダウンロードできます。

<http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/manuals.html>

自殺に傾いた人に対してしてはいけない対応としては、1)単に「死んではいけない」といった説教、2)問題となっていることを無視すること、3)「死ぬ気があれば何でもできる」「弱音を吐くな」といった、実態を無視した、あるいは的外れな励ましをすること、4)感情的に大げさにふるまうこと、5)たらい回しの危険をはらむような対応や情報提供を行うこと、6)相談者の生命の危険性を度外視して、ただ秘密は守ると約束する等、が挙げられます。

さらに、自殺を考えている人は、自発的に多くを語らない場合が多いため、死にたい気持ちをきちんと尋ねることが大事です。このことは勇気がいる方も多いでしょう。尋ねるとかえって危険ではないか、自殺を引き起こしたりはしないかという心配です。しかしながら死にたい気持ちを尋ねることは、逆に企図の予防になります。ここを誤解している方が多いように思います。もしも直接聞きにくい場合は「どこか消えてしまいたいと感じていませんか」「亡くなったおじいさんの元に行きたいと思う事はありませんか」など聞き方を工夫します。もちろん、聞きっぱなしではいけません。困難な状況を改善する方法があることを伝え、「死なないこと」の約束につなげることが重要ですが、そのためには繰り返しになりますが、本人の「死にたいほどの辛さ」や「心情」にフォーカスをあて、受け止め(受容、傾聴)それを伝える(共感)ことが前提です。

一般の方は、このような方法で、最寄りの相談機関や医療機関にしっかりつなげることが大事です。ここまでの内容が、傾聴ボランティアの皆さんへの研修内容の一部になります。

相談機関の相談員の方への研修では、さらに自殺の危険因子や計画性、手段の有無などの自殺の危険度の評価と対応を到達目標にしています。医療機関への紹介や緊急対応の必要性をどのように見極めるか、相談機関間でのたらい回しを防ぐためにはどうすべきか学びます。スキルが高くなればスピーディなケースマネジメントを実施しながら、あらゆる関係機関への連携が可能になります。ちなみに精神医療機関では、さらに平行して医学所見や精神症候を把握し治療の判断を必要とします。

まとめますと、自殺に傾いた人への対応の基本は「TALK」の原則になります。すなわち

Tell: 話しかける

Ask: 自殺に対してはつきりとたずねる

Listen: 相手の訴えを傾聴する

Keep Safe: 安全を確保する、つなげる

自殺対策に取り組むということは、全ての皆様がこの対応について具体的に向き合うという事になります。さてどのように感じられたでしょうか？

9月24日には、岩手県内24の自殺対策に関わるボランティア・民間団体の活動交流会が開催されます。数あるボランティア活動の中で、自殺対策や傾聴活動を選択し実践するという事はどういうことか、または、やりがいや喜びについて学ぶところは大きいと思います。団体関係の方や自殺対策の担当者のみならず、多くの方に参加の御案内をいたします。

フィールドレポート 自殺対策に関わる民間団体の活動紹介No.8

◎自殺予防傾聴ボランティア「やまびこ会」

この会は、雫石町が開催した傾聴ボランティア講座の修了生により、平成20年6月に活動を開始しました。現在は24名の会員が、ふれあいサロンや老人クラブ、施設等での傾聴活動を行っています。また、紙芝居の読み聞かせや自作のティッシュやポスターの配布などの普及啓発も行っています。町内のキャッチフレーズマスコットを活用して、会のノボリや横断幕も作りました。研修会やイベント時には、お揃いのTシャツとバッグを身に付けてPRしています。今後の展望は、会員を増やし活動を拡大して、住民相互が安心して悩みを聞きあう、自殺者のない街づくりをすることです。

7/21 思春期精神保健相談研修
・グループワークの様子



教育、警察、行政、福祉施設、児童相談所などの職員約70人が参加。3人一組でロールプレイを実践。養護教諭からは「保護者の問題に自分の立場でどこまで触れたらよいのか」などの意見も出た。

自殺予防2010 ボランティア・民間団体活動交流会

日時:9月24日(金)

10:30~16:30

会場:プラザおでつて

対象:ボランティア・民間団体、一般、行政機関の職員

問合せ・申し込み:

岩手県精神保健福祉センター

019-629-9618(太田)



連絡先:雫石町健康推進課

019-692-2227

資料紹介 自殺防止月間 活動促進グッズがあります

自殺防止月間が始まりました。各関係団体で関連事業を予定されていますが、ご準備はいかがですか。当センターでは、活動の際に利用できる促進グッズを多数そろえております。

- ・「自殺予防キャンペーン」のぼり・Tシャツ(貸出用) (写真①)
- ・配布パンフレット各種、研修用資料、テキスト(写真②)
- ・「自殺予防・全国 68 精神保健福祉センター協同キャンペーン」ポスター(写真③)

ご利用についてのお問い合わせは当センターまでお願いします。お待ちしております。



インフォメーション

★「働く人の電話相談室」が開設されます

日本産業カウンセラー協会では、毎年9月の自殺予防週間に電話相談を開設しています。「職場の問題」「メンタル不調・病気」「経済的な問題」を、産業カウンセラーが直接お聞きします。ご家族からのご相談も受け付けます。

日時:平成22年9月10日(金)・11日(土)・12日(日) 10:00～22:00

フリーダイヤル 0120-583358

主催:社団法人 日本産業カウンセラー協会

★第3回全国精神保健福祉家族大会「みんなねっと岩手大会」

日時:平成22年10月6日(水)12:00～16:30(受付10:00～)

7日(木)9:30～(受付9:00～)

会場:盛岡市民文化ホール(マリオス)・いわて県民情報交流センター(アイーナ)

ホテルメトロポリタン盛岡本館

参加費:3,000円(当事者・学生/500円)

主催:特定非営利活動法人 全国精神保健福祉会連合会

特定非営利活動法人 岩手県精神保健福祉連合会

★自死遺族ケア研修及び自殺対策実践のためのワークショップ

日時:平成22年10月19日(火)10:30～16:45

会場:いわて県民情報交流センター(アイーナ) 501会議室(盛岡市盛岡駅西通 1-7-1)

対象:保健所、市町村等自死遺族支援関係者

内容:・講義「自死遺族の心と求められる支援」

[講師]自死遺族ケア団体全国ネット事務局長 グリーフケア・サポートプラザ
副理事長 藤井忠幸氏

・演習「自死遺族への対応の実際」～モデルロールプレイ～

・講義「自死遺族の死別悲嘆に寄り添う～分かち合いの運営と質の考察～」

[講師]秋田グリーフケア研究会 代表 涌井真弓氏

・ワークショップ テーマ「三次予防(ポストベンション)としての自殺対策事業」

★「シルバー先生の“こころ”と“いのち”に関する教育を考える会」講演会

日時:平成22年10月30日(土) 13:30～15:30(受付13:00～)

会場:都南文化会館 キャラホール 3階第1研修室(盛岡市永井 24-10-1)

演題:「新しい命をもらって」

講師:畠山幸枝先生(元養護教諭・現当事業シルバー先生事務局)

対象:一般・PTA(親子・児童生徒等)・現場教職員の方々等

主催:シルバー先生の“こころ”と“いのち”に関する教育を考える会

問合せ:

岩手県精神保健福祉センター
019-629-9618

問合せ:

全国精神保健福祉会連合会
03-6907-9211
岩手県精神保健福祉連合会
019-637-7600

問合せ:

岩手県精神保健福祉センター
019-629-9618(担当:太田)

問合せ:

事務局/柴田・鈴木
019-636-1159

Email: r-shibata@ric.hi-ho.ne.jp