

# 岩手県自殺対策推進センター ニュースレター

No.72 2016.10.14

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、県内に拡がりつつある自殺対策支援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。

## ニュース 11/10～16 はアルコール関連問題啓発週間です

### 警察庁の自殺統計に基づく平成28年8月の自殺者数

平成28年9月26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」によると、全国の平成28年8月の自殺者数(1,668人：暫定値)は、対前年同月比233人(約12.3%)減となり、平成28年1月～8月までの累計自殺者数(14,913人：暫定値)は、対前年比1,541人(約9.4%)減となりました。一方、岩手県における平成28年8月の自殺者数(26人：暫定値)は、対前年比6人(約30.0%)の増加となり、47都道府県のうち8番目に大きく増加してしまいました。

### アルコール関連問題啓発週間

平成26年6月に施行されたアルコール健康障害対策基本法は、国民ひとりひとりがアルコール関連問題に

ついて関心と理解を深めることを目的として、毎年11月10日～16日までをアルコール関連問題啓発週間としています。適度な飲酒は、疲労感を緩和させたり、食欲を増進させたりするなどの良い効果があり、私たちの生活にとっても密着したものとなっています。また、人間関係を円滑にするツールとしても溶け込んでいます。ただし、過量の飲酒、頻回飲酒等、不適切な飲酒は健康障害の原因となるだけでなく、心身への負荷、家族や周囲に与える影響等、様々な問題を引き起こし、自殺のリスク要因となります。各支援者が、飲酒状況の確認をし、自殺のリスクアセスメントに取り入れをすることが、自殺を考えている人を一人でも多く救うために大切です。今後もより一層のきめ細やかな対応をお願いします。

	平成27年8月(確定値)		平成28年8(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	1,901	1.5	1,668	1.3	△233	△12.3
岩手県	20	1.6	26	2.0	6	30.0

発表されたデータはこちらのページから参照できます。↓

厚生労働省> ~ >自殺対策>

~> 自殺の統計：最新の状況

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuni-tsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/shougais\\_hahukushi/jisatsu/jisatsu\\_new.html/](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuni-tsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougais_hahukushi/jisatsu/jisatsu_new.html/)

## トピックス 依存症関連問題への取組み

**依存症とは** 精神作用物質の使用(アルコール、薬物など)や、快感・高揚感を得られる特定の行為(ギャンブル、インターネット、買い物など)を続けるうちに、それらに対する強烈な欲求(渴望)が繰り返し出現するようになり、自分の意思だけではその量や頻度をコントロールできなくなる病気です。

**精神障害と依存症** 依存症になる方の多くは、辛い気持ちなどの苦痛を和らげてくれる効果を求めて依存すると言われています。特に、精神障害を抱えている方などの場合、自分の精神状態が辛いときに、誰にも相談せずにアルコールや薬物で解決しようとする場合があります。たとえば、うつ状態のときに精神刺激薬を自己治療的に使用する場合や、幻覚・幻聴への恐怖感を破壊的飲酒によって低減させようとする場合などです。これにより、一時的には気持ちが楽になることもありますが、最終的には精神症状をかえって悪化させてしまうことが少なくありません。

**依存症のサイクル** 依存症が進行すると、身体的、精神的なダメージに加えて、仕事や対人関係がうまくいけなくなったり経済的問題が生じたりするなど、社会活動への影響も生じます。こうした状況の中で「も

うやめよう」と思ったり、また渴望が生じたりを繰り返すことで、心も身体も人間関係もぼろぼろになっていきます。このような繰り返しを「依存症のサイクル」といいます。依存症からの回復のためには、このサイクルから抜け出すことが大切であり、周囲からの継続的なサポートが不可欠です。

**回復を地域で支える** 平成28年6月1日より、薬物事犯者についての刑の一部執行猶予制度\*が施行されました。これにより、依存症者の回復を地域で支えるための連携体制の構築や支援者のスキル向上がこれまで以上に求められています。当センターでは、地域の支援者を対象とした、依存症支援に係る研修会や事例検討会を開催しています。支援スキル向上、また、他機関との顔を合わせた連携の機会としてもぜひご活用ください。

\*' 刑の一部執行猶予制度：裁判所が、3年以下の刑期の懲役・禁錮を言い渡す場合に、その刑の一部について、執行を猶予することができる制度

(参考：国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所薬物依存研究部近藤あゆみら『薬物依存症者をもつ家族を対象とした心理教育プログラム』)

当センターでは電話・来所による個別相談の他、薬物・アルコールに関する問題を抱えた本人および家族を支援するためのグループを運営しています。対象の方があればぜひご紹介ください。

#### ◆SMARPPプログラム◆

SMARPPという物質使用障害治療プログラムのテキストを用いた、薬物依存症者の回復支援グループです。

開催日時：毎週火曜日 10:00~12:00 全16回のプログラム

第2期 平成28年10月4日~平成29年1月24日(1月3日は休み)

会場：岩手県福祉総合相談センター 2階 小会議室

対象：違法薬物、危険ドラッグ、処方薬などの薬物依存にお悩みの方  
(薬物以外の依存症者の方のご参加についてもご相談に応じます。)

#### ◆薬物依存症者の家族教室◆

薬物依存の問題を抱える方のご家族のための教室です。毎回ワークブックを使っての学習会とご家族同士の話し合いを行います。

開催日時：全6回 月1回 木曜日(後期：平成28年10月20日~)

会場：岩手県福祉総合相談センター 2階 小会議室

対象：薬物依存の問題を抱える方のご家族

#### ◆アルコール依存症者の家族教室◆

飲酒やアルコール依存の問題を抱える方のご家族のための教室です。毎回ワークブックを使っての学習会とご家族同士の話し合いを行います。

開催日時：全6回 月1回 木曜日(後期：平成28年10月13日~)

会場：岩手県福祉総合相談センター 2階 小会議室または4階 大会議室

対象：飲酒やアルコール依存の問題を抱える方のご家族

各教室の参加申込み；事前に電話でお申込みください。参加については事前に個別にお話をお伺いすることもあります。途中からの参加もご相談に応じます。

○相談・お問い合わせ窓口○

岩手県精神保健福祉センター 電話 019-629-9617

(土日、祝日、年末年始を除く9時~16時30分)

9/14 アルコール関連問題支援技術研修会の様子。↓

対象者の抵抗的な態度をゆるめ、「変わりたい」という内的な動機を引き出すための「動機づけ面接」技法は、否認の考え方が強い依存症者を支援する上で大切な技法です。当日は演習が中心の、実践的で学びの多い研修会となりました。



センターホームページでも各教室についてご案内しております。

<http://www.pref.iwate.jp/seishinhoken/annai/006959.html>

プログラムの内容を掲載しておりますので、ご覧下さい。

## インフォメーション 11月~12月の研修やプログラム等のご案内

専門職向け研修 ぜひ、ご参加ください。

	日程	テーマ・講師・会場 等	会場
1	11/11(金) 10:30 ~16:00	<b>グループ・集団精神療法基礎研修会</b> 講師：北海道精神保健福祉センター 所長 田辺 等 氏 対象：当事者または家族グループの支援をしている方 等	岩手県福祉総合相談センター 4階 大会議室
2	11/18(金) 13:30 ~17:00	<b>薬物・アルコール関連問題支援者研修会②</b> 講師：(独)国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 薬物依存研究部 診断治療開発研究室長 近藤 あゆみ 氏 対象：依存症者の相談支援に携わる各種機関の職員 等	岩手県福祉総合相談センター 4階 大会議室
3	12/2(金) 10:00 ~16:50	<b>精神障がい者地域移行・地域生活支援関係者研修(第1回)</b> 講師：一般社団法人 支援の三角点設置研究会 東 美奈子 氏 対象：医療、保健、福祉関係者 等	いわて県民情報交流センター アイーナ 会議室 501

※プログラム、申込書等、詳細はホームページをご覧ください。

ホームページから申込書をダウンロードし、記入のうえ、FAXで申し込んでください。

申し込み・お問合せ先：  
岩手県精神保健福祉センター  
☎019-629-9617  
FAX019-629-9603

一般・支援者向け

#### ◆公開講座③「事故・犯罪被害などで家族を亡くした悲しみを抱えるあなたに伝えたいこと」

日時：11/19(土) 13:00~16:30 会場：岩手県福祉総合相談センター 4階 大会議室  
家族との死別(喪失)による悲嘆、複雑性悲嘆について理解を深めます。ぜひご参加ください。  
講師：福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター

災害こころの医学講座 特命准教授 中島 聡美 氏

当事者向けプログラム 事前にお電話でお申込みください。

#### ◆大切な人を失った方のための集団認知行動療法プログラム「こころサロンENERGY」

家族等を失い強い悲しみを抱えた方を対象に、複雑性悲嘆に関連した問題の回復を支援するためのプログラムです。上記公開講座終了後、第3期 第1回を開催します。

第3期 11月19日~ 隔週土曜開催(予定) 全6回