

# 岩手県自殺対策推進センター ニュースレター

No.74 2017.3.1

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 3月は自殺対策強化月間です

### 警察庁の自殺統計に基づく平成28年の自殺者数

平成29年1月20日に厚労省から発表された「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年年間の累計自殺者数は21,764人（速報値）で、対前年比2,261人（約9.4%）減となりました。岩手県の平成28年年間の累計自殺者数は315人（速報値）で、**対前年比2人（約0.6%）増加**し、増減率では**47都道府県のうち6番目に大きく上昇しました**。岩手県の人口10万人当たりの自殺死亡率は、24.6（前年24.5）で、全国ワースト2位（昨年4位）となりました。

た。

国では、3/1～3/31までを自殺対策強化月間としています。国、地方公共団体、関係団体及び民間団体等が連携して啓発活動を推進し、啓発事業によって当事者が支援を求めやすい環境を作るための「生きる支援」として展開することとされています。

当センターでは、この月間に合わせ、「自死遺族支援」及び「こころの相談電話」に関するポスターの掲示、テレビCMの放映、新聞への情報掲載を通じ、必要な支援が行き届くよう、普及啓発に努めます。

	平成27年(確定値)		平成28年(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	24,025	18.9	21,764	17.1	△2,261	△9.4
岩手県	313	24.5	315	24.6	2	0.6

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/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/shougai/shahukushi/jisatsu/jisatsu\\_new.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougai/shahukushi/jisatsu/jisatsu_new.html)

## トピックス 自死遺族支援の取組み

大切な人を亡くするという体験は、遺された人々に様々なこころや身体の反応を引き起こします。特に、自死遺族の悲嘆反応は他と異なるものがあります。また、自死で大切な人を亡くしたことを誰にも話せず、ひとりで苦しみ、心理的・社会的に孤立してしまう遺族も少なくありません。自死遺族は、そうでない方と比較し自殺率が高くなるという報告もあります。自死の連鎖を防ぐためには、周囲のサポートが非常に重要です。当センターで行っている自死遺族支援事業をご紹介します。

### (1) 相談窓口におけるご相談

月曜日～金曜日（祝祭日及び年末年始を除く）の午前9時～午後4時30分まで対応しています。なお、来所相談は事前予約制です。

### (2) 情報発信

警察本部の協力を得て、自殺が推測された事案の検案時、警察署員から遺族に対して当センターの自死遺族支援に関するリーフレットを配布頂き、早期に支援につながるができるよう情報提供しています。また、ホームページやツイッター、本ニュースレター、自死遺族公開講座の開催を通じ、自死遺族支援事業の

啓発普及を行っています。

### (3) 自死遺族交流会

県内8圏域保健所において自死遺族交流会を開催しています。また、盛岡地区では、自死遺族自助グループ「りんどうの会」が自死遺族交流会を運営しており、当センターは事務局として運営支援を行っています。

### (4) 研修

自死遺族支援に携わる支援者の支援技術向上、支援ネットワークの強化を目指し、専門研修や実務者連絡会を開催しています。

### (5) 複雑性悲嘆の集団認知行動療法プログラム

#### 「こころサロンENERGY」

家族の喪失を経験し、強い悲しみを常に感じるなどの状態が1年以上続いている方に対し、悲嘆に焦点を当てたグループによる心理教育及び認知行動療法を実施することで、回復を支援しています。

今後も引き続き自死遺族支援に取り組んでまいります。関係機関の皆様におかれましても、地域における自死遺族支援についてご協力下さいますようお願いいたします。

## フィールドレポート 自死遺族自助グループ「りんどうの会」

ここは、大切な方を自死で亡くされた家族を対象に、普段なかなか語れない苦しさや悲しさを、同じ体験をもつ人同士で語り合い、思いを分かち合う場です。

原則、毎月第2土曜、13時30分から15時00分、アイーナ（いわて県民情報交流センター）6階、団体活動室3で開催しています。個人情報厳守しますので、安心してご参加ください。新規の方は、開催日の2日前までに、りんどうの会事務局（岩手県精神保健福祉センター）へお問い合わせが必要です。

【平成29年3月の日程】3/18（土）午前10:00～11:30（アイーナ6階 団体活動室3）

（注）3月は時間が通常と異なりますので、ご注意ください。



## インフォメーション H29年4月からの研修、家族教室等のご案内

センターでは、4月より当事者向けプログラム、家族教室、自助グループをスタートします（一部、5月から）。対象となる方へのご紹介等、ご協力をお願いします。

専門職向け 対象：保健医療福祉関係者等

日程	テーマ・概要等
1 4月下旬	<b>精神保健基礎研修</b> 会場：いわて県民情報交流センター アイーナ（予定） 講師：精神科医師 他

一般・支援者向け

### ◆公開講座「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：5/14(日) 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1期 第1回を開催します。

隔週土曜日開催（予定）全6回

### ◆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。第1期：5月9日～8月29日 毎週火曜日

家族教室 事前にお電話でお申込みください。

### ◆うつ病家族教室◆

うつ病という病気について適切な対応方法や社会資源、家族のセルフケアなどの学習会とご家族同士の分かち合いを行います。5月25日～ 月1回 全5回

### ◆薬物依存症者の家族教室◆

薬物依存という病気や回復について、適切な対応方法や家族のセルフケアについての学習会と、ご家族同士の分かち合いを行います。4月27日～ 月1回 全6回

### ◆アルコール依存症者の家族教室◆

アルコール依存症や問題行動の分析、コミュニケーションスキル等についての学習会とご家族同士の分かち合いを行います。4月13日～ 月1回 全6回

自助グループ 事前にお電話でお申込みください。

### ◆小さな集まり◆

本会は、グループでの話し合いやヨガなどのリラクゼーション、外出プログラムを通して、ストレスとの上手な付き合い方を学び、社会復帰や社会生活の不安軽減を目指していく集まりです。毎週火曜日開催

研修、公開講座等のプログラム、申込書等、詳細はホームページをご覧ください。（随時、掲載予定）

ホームページから申込書をダウンロードし、ご記入のうえ、FAXでお申し込みください。

各教室、グループの詳細についてはホームページでご案内しております。チラシをダウンロードできます。  
<http://www.pref.iwate.jp/seishinhoken/annai/006959.html>

教室、グループ、当事者向けプログラムは、お電話でお申込みください

お申込み・お問い合わせ

岩手県精神保健福祉センター

☎ 019-629-9617

（土日、祝日、年末年始を除く  
9時～16時30分）

FAX 019-629-9603