

岩手県自殺対策推進センター ニュースレター

No.76 2017.9.11

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 みんなでつなごう いのちとこころの絆

岩手県は、9月10日から16日までの「自殺予防週間」に合わせて、9月を「岩手県自殺予防月間」と定めています。県では、この月間に合わせて、テレビやラジオ、Twitter、ポスター掲示等による情報発信を行い、自殺予防の取組みが全県に広がるよう、普及啓発に努めます。9月は全国的に見ても自殺率が高い傾向にあります。平成27年～28年の9月の自殺者数を比較すると、全国、岩手県ともに、徐々にではありますが減少傾向が見られます。貴機関におかれましても、引き続きの取組み強化をお願いします。

また、平成29年7月25日に、「自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～」が閣議決定されました。今回見直された大綱の中では、子ども・若者の自殺対策を更に推進することが掲げられています。自殺は若年層（～39歳）の死因において上位であり、特に15歳から39歳では死因の1位となっています。また、夏休み明けの9月は、若年層の自殺者数が増加する傾向があることから、若年層への取組み強化は特に重要と考えられます。当センターでは、9月22日に「若年層の自殺予防研修」を開催します。ぜひご参加ください。



岩手県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。

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：地域における自殺の基礎資料

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000140901.html>

厚生労働省> ~ > 自殺対策 > 自殺総合対策大綱

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000131022.html>

	平成27年9月(暫定値)		平成28年9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	1,796	1.40	1,645	1.28	△151	△8.4
岩手県	22	1.69	20	1.55	△2	△9.1

トピックス 遺族支援の取組み

大切な家族を亡くした後におきる情緒的な反応を「悲嘆」といいます。「悲嘆」は家族を失うというつらい出来事に対する自然な反応であり、病気ではありません。

しかし、時には嘆き悲しむ気持ちが、長い期間、激しく続くことがあります。落ち込んだ気分が続き、亡くなった事実を受け入れることができない等の状態が続くと、心身に様々な影響が生じ、専門的なサポートが必要になることがあります。この状態を「複雑性悲嘆」といいます。1年程度経過しても、「気が晴れない」、「故人への思慕や離れてしまう苦痛がある」、「引きこもりがちで仕事ができない」等で生活への支障が続いている場合には、複雑性悲嘆の可能性がります。

悲嘆のケアは、一人では難しく、十分な支持的環境が回復の助けになります。当センターでは、疾患、自死、事故、災害被災等で大切な家族を失った方のご相談をお受けしています。10月には、「自死遺族交流会公開講座」を開催、また、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」が開始となります。対象となる方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。



裏面「インフォメーション」で「公開講座」と「こころサロン ENERGY」をご案内していますので、そちらをご覧ください。

フィールドレポート ソーシャルサポートセンターもりおかの自死遺族支援

「NPO 法人いわてソーシャルサポートセンター（ソーシャルサポートセンターもりおか）」では、精神保健福祉士が自死遺族の方のご相談をお受けしております。これまで誰にも話せなかった思いなど、あなたのペースでお話しただけならと思います。岩手県在住の方であれば電話・面接・訪問にて対応させていただきます。相談のほか、ご遺族の方同士でさまざまな思いを語り合い、これからのことを一緒に考える場として「わかちあいの会」を開催しています。毎月下旬火曜 17:30～19:00 に当所で行っております。詳しくはホームページをご参照ください。

一人で背負ってきたものを、ここでゆっくりおろしていきませんか。

文責・担当者：伊藤順博 電話番号：019-652-8221

住所：盛岡市本町通1丁目9-14 JT本町通ビル3F

受付時間：平日11～18時、土曜9～12時

※担当者が不在の場合は折り返しご連絡いたします。



ホームページ：
<http://www.ssc-morioka.jp/>

インフォメーション 研修や10月開始のプログラム等のご案内

支援者向け 事前にお申込みください。

平成29年度 若年層の自殺予防研修

日時：9月22日(金) 13:00～16:30

会場：エスポワールいわて 2階大中ホール（盛岡市中央通1-1-38）

対象：若年層の支援を行う保健医療福祉関係職員、教諭、保健主事、養護教諭、スクールカウンセラー等

講師：岩手県精神保健福祉センター 所長 小泉 範高

一般・支援者向け 事前にお電話でお申込みください。

自死遺族交流会公開講座「自死で家族を亡くしたあなたに伝えたいこと」

日時：10月1日(日) ①公開講座 13:00～14:40 ②自死遺族交流会 14:55～16:30

会場：盛岡大通会館リリオ 3階ホール（盛岡市大通1-11-8）

対象：①はどなたでも参加可能。②は自死遺族のみ。

講師・助言者：国立精神・神経医療研究センター 客員研究員 黒澤 美枝 先生

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」◆

疾患、自死、事故、災害被災等により家族を亡くした方を対象とした、複雑性悲嘆の回復支援グループです。

後期：10月1日(日)～ 原則隔週月曜日（予定） 全6回

※初回のみ日曜（上記公開講座と同日開催）

◆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、薬物依存症当事者の回復支援グループです。

後期：10月3日～ 毎週火曜日 全16回

家族教室 事前にお電話でお申込みください。

病気についての理解や、本人の回復のための適切な対応方法、家族自身のセルフケア等について学びます。心理職、保健師、看護師等のスタッフが対応します。

◆アルコール家族教室◆

後期：10月12日(木)～ 月1回 全6回

◆薬物依存症者の家族教室◆

後期：10月19日(木)～ 月1回 全6回

◆家族のためのうつ病教室◆

後期：10月19日(木)～ 月1回 全5回

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。

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。

研修、公開講座

<http://www.pref.iwate.jp/seishinhoken/shien/006969.html>

各教室、グループ、当事者プログラム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。

お電話でお申込みください。

家族教室、当事者向けプログラム

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

ご不明な点、質問等ございましたら、お電話でお問い合わせください

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