

# 岩手県自殺対策推進センター ニュースレター

No.77 2017.11.9

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。

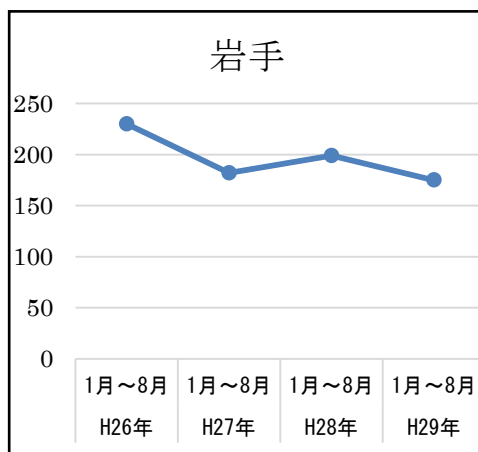
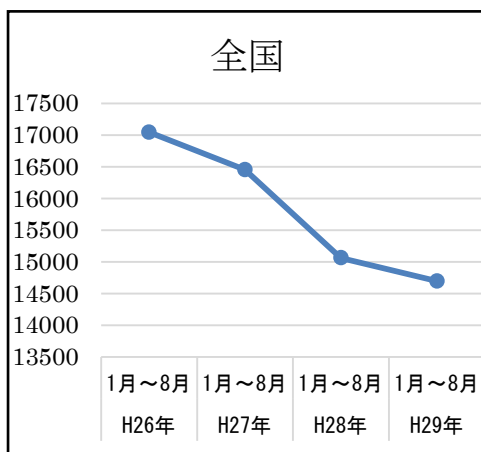
## ニュース 年度末へ向け、取組みのさらなる強化を

今年度も折り返しを過ぎ、下半期に突入しました。さて、平成 29 年 1 月から 8 月までの全国の総自殺者数（暫定値）は、14,695 人となっています。昨年同期間の全国総自殺者数は 15,063 人（確定値）であり、今年是对前年比 368 人減で推移しています。

岩手県については、平成 29 年 1 月から 8 月の自殺者数（暫定値）は 175 人となっています。平成 28 年同期

間の値が 199 人であり、対前年比 24 人減で推移しています。また、平成 26 年から平成 29 年の同時期の自殺者数推移を見ていくと、全国、当県とも、緩やかではありますが、自殺者数は減少傾向となっています。年度末へ向けて、自殺対策のさらなる強化をお願いします。

	H26 年 (確定値) 1月～8月 自殺者数(人)	H27 年 (確定値) 1月～8月 自殺者数(人)	H28 年 (確定値) 1月～8月 自殺者数(人)	H29 年 (暫定値)	
				1月～8月 自殺者数 (人)	対前年比 (人)
全国	17,045	16,454	15,063	14,695	△368
岩手	230	182	199	175	△24



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/shougaiukahukushi/jisatsu/jisatsu\\_new.html/](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaiukahukushi/jisatsu/jisatsu_new.html/)  
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>

### 11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です

平成 25 年 12 月に制定されたアルコール健康障害対策基本法（平成 26 年 6 月施行）は、国民一人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 日をアルコール関連問題啓発週間としています。

少量のアルコールには不安や緊張を和らげる効果がありますが、精神疾患を抱えている方等の場合には、気分の落ち込みや幻覚等の精神症状を和らげるために

大量飲酒をすることがあります。これによって一時的には気持ちが楽になることもありますが、大量のアルコールは不眠や抑うつ感、焦燥感等をもたらすことから、最終的には精神症状をかえって悪化させてしまいます。また、アルコールによって絶望感や孤独感、抑うつ気分が増し、自殺念慮を実際に行動に移すことが促進される場合もあります。そのため、自殺対策の観点からも、アルコール関連問題に関する取り組みは重要です。啓発週間に向けて、取り組みの強化をよろしくをお願いします。

## トピックス 北東北自殺予防フォーラム in 盛岡が開催されました

8 月 26 日（土）から 27 日（日）の 2 日間、第 13 回目となる北東北自殺予防フォーラムが開催され、青森県・秋田県・岩手県から、延べ 116 名の自殺対策に取

組む民間団体ボランティアが盛岡に集いました。

1 日目の開会式では、岩手県保健福祉部の八重樫部長より御挨拶を頂戴し、ステージでは心の病と共に生き

る仲間達連合キララさんの歌が披露され、笑顔や感動の涙も溢れるスタートとなりました。その後は、「自殺を引き起こさない地域



づくり、関係づくり」をテーマに、3つの分科会に分かれて意見交換を行いました。2日目には、各分科会の内容を全体で共有した後、岩手医科大学の大塚耕太郎教授より総評をいただきました。民間団体の力強さ、そして自殺対策ネットワークの大切さを感じる2日間と

なりました。企画・運営に携わったさん・SUN ねっと、本フォーラム実行委員会の皆様、大変お疲れさまでした。



参加者へは、傾聴ボランティアやまびこ会（雫石町）が作成した手作りの記念品が配られました。帽子の「輪」に、「自殺対策ネットワークの「輪」を大切に」という意味が込められています。

## フィールドレポート アルコール依存症の自助グループに参加しませんか

アルコール依存症は、飲み始めると飲酒のコントロールができなくなる病気のことです。アルコール依存症は再発準備性が高く、一定期間断酒していても、再び飲み始めればすぐにコントロールできない飲酒に戻ってしまいます。そのため、回復のためには、生涯断酒を継続していくことが必要になります。しかし、今やお酒は私たちの生活にとっても密着したものとなっており、また、いつでも簡単にお酒が手に入る環境の中で断酒を継続していくことは、とても難しいことです。

断酒継続の大きな助けとなる社会資源として、地域の自助グループがあります。県内には、断酒会や AA (Alcoholics Anonymous) があり、定例ミーティング

や、アルコール関連問題に関する普及啓発活動・イベント等を行っています。当事者同士で体験談を語り合うことで、具体的な対応法を得ることができ、また、仲間意識を持つことが精神的な支えとなり、断酒継続のモチベーション維持・向上につながります。本人だけでなく、家族の参加も可能な場合がありますので、ぜひお問い合わせください。

### 岩手県断酒連合会

090-9033-1598 (事務局・竹中)

### AA 東北セントラルオフィス

022-276-5210 \*祝日を除く月・水・金 13時～16時

## 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

日 程	テーマ・講師・対象 等	会 場
1 11/17(金) 13:30 ～17:00	<b>薬物・アルコール関連問題支援者研修会</b> 講師：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：薬物・アルコール・ギャンブル依存症者の相談支援に携わる医療・行政・司法・相談支援機関等の職員等	岩手県福祉総合 相談センター 4階 大会議室
2 12/16(土) 10:00 ～15:45	<b>精神障がい者地域移行・地域生活支援関係者研修</b> 対象：医療、保健、福祉関係者等 ※平成27年度～28年度に標記研修会を受講していない方	岩手県水産会館 5階大会議室 (盛岡市内丸16-1)
3 12/22(金) 13:30 ～16:30	<b>自殺未遂者支援研修会</b> 対象：二戸圏域で未遂者支援に携わる医療・教育・行政・相談支援機関等の職員等 講師：岩手県精神保健福祉センター 所長 小泉 範高	二戸地区合同庁舎

プログラムの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、ご記入の上、FAXでお申込み下さい。  
<http://www.pref.iwate.jp/seishinhoken/annai/006959.html>

ご不明な点、ご質問等は、お電話でお問合せ下さい  
**お申込み・お問合わせ**  
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

### 一般の方、当事者向け

#### 断酒会員によるアルコール相談

地 域	会場・相談員 等	日 時	連絡先
岩泉会場	会場：岩泉町保健センター 相談員：岩手県断酒連合会 巖地 允穂 氏	原則毎月第3水曜日 13:00～14:30 11/15、12/20、H30.1/17、2/14、3/14	宮古保健所保健課 0193-64-2218
久慈会場	会場：久慈保健所 相談員：久慈断酒新生会 竹中 保夫 氏	原則毎月第4木曜日 10:00～11:30 11/30、12/21、H30.1/25、2/22、3/22	久慈保健所保健課 0194-53-4987