

岩手県自殺対策推進センター ニュースレター

No.79 2018.7.20

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 今年度もより一層の対策強化を

警察庁の自殺統計に基づく平成29年の自殺者数

平成30年7月13日に厚生労働省から発表された「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29年年間の自殺者数は、21,321人（確定値）で、対前年比576人減（約2.6%減）となりました。岩手県の平成29年年間の自殺者数は、275人（確定値）で、**対前年比47人（約14.6%）減**となりました。

（表1）また、平成30年1～6月の自殺者数（速報値）は全国は10,467人、岩手県は131人となっています。平成26年から30年までの同時期の自殺者数推移を見ると、全国、当県とも、緩やかではありますが、減少傾向となっています。（図1）引き続きこの傾向を維持していけるよう、取組みを継続、強化していきましょう。

（表1）

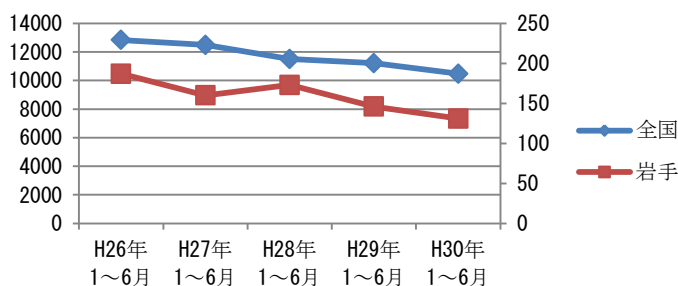
	平成28年（確定値）		平成29年（確定値）		自殺者数対前年比	
	自殺者数（人）	自殺死亡率（%）	自殺者数（人）	自殺死亡率（%）	自殺者数（人）	増減率（%）
全国	21,897	17.1	21,321	16.7	△576	△2.6
岩手	322	24.97	275	21.5	△47	△14.6

※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/seisaku_nitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shoug_aishahukushi/jisatsu/jisatsu_new.html/

（図1）



トピックス 依存症への取り組み

依存症とは

依存症は、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的な欲求（渴望）が繰り返し出現するようになり、自分の意志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。

依存症の影響

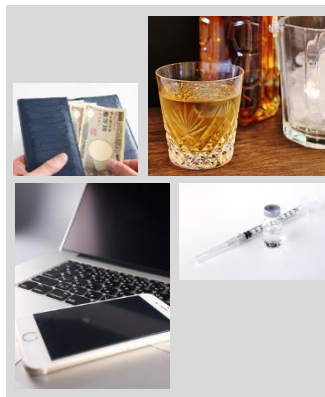
依存症になると、心理的・身体的に大きなダメージがあるだけでなく、仕事や対人関係に支障を来すようになり、職業・生活面でも問題が起こるようになります。特定の人になるのではなく、どんな人でも依存症になる可能性があります。自分ではうまくコントロールできているつもりでも、いつのまにか振り回され、次第に心も体も人間関係もぼろぼろになっていきます。アルコールや薬物のせいでひどい目にあって「もうやめよう」と思ったり、「また使ってもいいや」と思い直したり、このくりかえしを「依存症のサイクル」といいます。依存症からの回復のためには、このサイクルから抜け出すことが大事です。

回復のために

依存症のサイクルから抜け出すのは難しく、自己流ではできません。家族を始め、医療機関、保健所や精神保健福祉センターなどの支援機関の継続的なサポートが必要です。

県内における依存症対策

岩手県では、平成30年3月に「岩手県アルコール健康障害対策推進計画」が策定されました。これは、平成28年5月に国が「アルコール健康障害対策推進基本計画」を策定したことを受けたものです。「岩手県アルコール健康障害対策推進計画」では、県内におけるアルコール健康障害の発生、進行及び再発の各段階に応じた防止対策や、アルコールの問題を抱えた人やその家族が日常生活及び社会生活を円滑



に送るための取り組みを実施することとなっています。

当センターでは電話・来所での相談を受付けているほか、ご家族向けの教室を開催しています（フィールドレポート参照）。また、必要に応じて、断酒会やAAなどの自助会や医療機関、各支援機関について情報提供をしています。

研修会は、依存症の方々の相談に携わる支援者の資質向上を目指し、年2回開催しています。第1回は5/25

に国立精神医療研究センターの近藤あゆみ先生をお招きして、依存症者の家族支援をテーマに研修を開催しました。第2回は10/5に当センターを会場として、近藤あゆみ先生をお招きして、依存症の本人支援をテーマに研修開催を予定しています。

参考：①国立精神・神経医療研究センター 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』、②岩手県保健福祉部『岩手県アルコール健康障害対策推進計画』

フィールドレポート ①アルコール家族教室 ②ひまわり会

①アルコール家族教室

アルコール家族教室は、飲酒の問題やアルコール依存の問題がある方のご家族を対象に、正しい知識を学び、普段の生活の中で困っていることを話し合う場です。6回コースを前期（4月～9月）と後期（10月～3月）で開催し、毎回学習会とご家族同士の話し合いを行います。会場は岩手県福祉総合相談センター4階大会議室で、時間は13時30分から15時30分です。家族の健康回復をめざして参加してみませんか。途中からの参加についてもご相談ください。お問い合わせは精神保健福祉センターにお願いします。

②ひまわり会

ひまわり会は上記アルコール家族教室を終了したご家族が自主的に集まる、飲酒問題に悩む方のご家族による、ご家族のための会です。月一度、お茶を飲みながらざっくばらんにお話ができる場です。毎月第一木曜日、精神保健福祉センター・デイケアルームにて13時から15時まで開催しています。

ひまわり会の様子



インフォメーション 研修等のご案内

一般・支援者向け 事前にお電話でお申込みください。

ひきこもり公開講座・支援者研修会

日時：8月4日（土）①公開講座 10:30～12:10 ②支援者研修会 13:15～15:20

会場：アイーナ（岩手県民情報交流センター）小田島組☆ホール

対象：①はどなたでも参加可能。②は支援者のみ

講師・助言者：筑波大学医学医療系 社会精神保健学 教授 斉藤 環 先生

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 8/24(金) 10:30～ 16:00	グループ・集団精神療法基礎研修会 会場：岩手県福祉総合相談センター 4階 大会議室 対象：当事者または家族グループの支援をしている方、またはこれからグループによる支援の実践を考えている方。 講師：北星学園大学 社会福祉学部 教授 田辺 等 先生 (前 北海道精神保健福祉センター所長)
2 9/7(金) (予定)	若年層の自殺対策研修

県内外の活動団体が主催する行事等 ※主催者へお問い合わせください。

岩手県自殺予防民間団体等活動交流会（予定）

「活動を見つめ直そう ～ひとがひとを支える自殺対策の原点を見据えて～」

日時：9月3日（月）

会場：プラザおでつて（盛岡市中ノ橋通1-1-10）

主催：ぼらんていあ団体活動ネットワーク さんSunねっと

第14回 北東北三県「生きる支援」フォーラム in 秋田

今回は「関係者の有機的な連携」をキーワードに開催します。

日時：10月13日（土）・14日（日）

会場：秋田市役所（主会場）

主催：秋田・こころのネットワーク、共催：秋田県、秋田市

研修のプログラム、お申込み等、詳細はホームページをご覧ください。（随時、掲載予定）

一般の方の、公開講座への参加はお電話にて受け付けます。

支援者の、研修等への参加は、ホームページから申込用紙をダウンロードしてご記入の上、FAXでお申込みください。

<http://www.pref.iwate.jp/seishinhoken/shien/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

左記交流会、フォーラムのプログラム、お申し込み等、詳細については当センターホームページをご覧ください。

（随時、掲載予定）