

自殺対策メールマガジン

第1号 R2年6月

発行：福島県精神保健福祉センター

〒960-8012 福島市御山町8番30号 5階

TEL:024-535-3556 FAX:024-533-2408

E-mail:je_cj@pref.fukushima.lg.jp

目次

- p.1 お知らせ
JJメールについて
【特集】新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の自殺への影響
- p.3 依存症相談員より「アディクションのページ」
編集後記

お知らせ

- 今月から【自殺対策メールマガジン】を月1回程度発行します。
身近な情報をタイムリーに提供し、自殺対策担当者間の連携促進を目的に、自殺対策に関わる様々な内容を掲載していきます。

JJメールについて

精神保健福祉センターが、市町村・保健福祉事務所等の自殺対策担当者の皆様と自殺対策に係る情報交換を行うための、専用のメールアドレス <je_cj@pref.fukushima.lg.jp> です。

平成25年度から始まり、今年度で8年目となりました。

- ◇ 自殺関連指標を計算するためのExcelシートの見方や数値のエラーが出たので確認したい
- ◇ 自殺対策関連の冊子やパンフレットが欲しい

など、お気軽にご質問ください。

JJメールのアドレス<je_cj>の由来はご存じでしょうか？

「自殺対策」「情報」「交換」の頭文字が由来で、「自殺対策」「情報」のJから「JJメール」と呼んでいます。

自殺対策 (j isatsu taisaku)	} je_cj (顔文字に見えるように作成しました)
情報 (j ouhou)	
交換 (e x c hange)	

【特集】新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の自殺への影響

警察庁発表の統計によると、今年の4月1か月間の自殺者数は全国で1,457人。昨年同月(1,814人)より19.7%減でした。福島県では21人で、昨年同月(44人)より52.3%減と、大きく減少しました。

災害直後は 本能的に生きたいと感じて、身を守ろうとしたり

社会全体が息苦しい感じになるため、苦しいのは自分だけではないと、ホッとしたり

災害を社会全体で乗り越えようという連帯感が生まれたり

すること等から、自殺者数が減ると考えられます。

しかし、3つの密(密閉空間、密集場所、密接場面)を避けるため、自殺防止や自死遺族支援等に取り組む団体の活動も影響を受けました。

4月末に厚生労働大臣指定法人いのち支える自殺対策推進センター(JSCP)が行った調査*によると、調査に回答した団体のうち83.6%が活動を制限・休止し、自殺防止や自死遺族支援等が困難な状況に陥りました。支援を必要とする方々に支援が届かないことによるリスクの増加が懸念されます。

* 調査結果の詳細は、先日お送りしたメール
「【情報共有】いのち支える自殺対策推進センターによる調査結果について」をご覧ください。

また、緊急事態宣言による営業の自粛や、外出自粛の影響で飲食店や宿泊施設などのサービス業が大きな影響を受けました。経済的困窮や経済的な不安の高まり、失業者数・失業率の増加が予想されています。

新聞記事

自殺予防の相談に応じる「福島いのちの電話」への新型コロナウイルスを巡る相談が増えている。
(中略)「新型コロナの影響で失業状態が続く」「自営業への支援が乏しい。『死ぬ』と言われているのと同じ」など経営環境や雇用情勢の悪化を巡る悲痛な声が連日届く。
(5月4日 福島民報 <https://www.minpo.jp/news/moredetail/2020050475236>)

こころの健康相談ダイヤルでも、新型コロナウイルス感染症に関連して不安な気持ちを抱える方からの相談が、2月頃から増加しました。

子どもたちも、夏休みより長い休みをとらざるを得ない状況です。

新聞記事

自殺する子供が増え続けている。新型コロナウイルスの影響が長期化するなかで、学校現場や周囲の大人はこうした事態を防ぐための手立てを尽くさねばならない。(中略)留意すべきは、例年の休み明けとは異なるリスクがある点だ。
(5月18日 読売新聞オンライン <https://www.yomiuri.co.jp/editorial/20200517-0YTIT50117/>)

長期休み明けに自殺が増加しやすいことが知られていますが、この度の新型コロナウイルス感染症拡大による長期の休校措置や外出自粛の影響がリスクになることが考えられます。

このような状況の中で、私たちが、お互いの悩みに気づき、生活の支援や心の支援など、適切な相談支援に結び付けること(ゲートキーパー)が、自殺予防に効果的です。

自治体職員(自殺対策担当)オンライン緊急研修会より (R2年5月21日開催)

厚生労働省自殺対策推進室といのち支える自殺対策推進センターとの共催による緊急オンライン研修会にて、コロナウイルス感染症拡大化において地方自治体が取り組む具体的な自殺対策が提案されました。これまでも悩みや生きづらさを抱えてきた方、高齢の方、妊産婦の方、障がいを抱える方、子ども、外国の方などが、「苦しい」という声を出すことができなかつたり、支援を求めることを遠慮することがないよう、相談しやすい雰囲気を作るとともに、社会全体で支援することが求められます。

研修会の配布資料および録画動画が資料ダウンロードサービスにアップされました。
お送りしたメール「【JSCP_200529】5月21日オンライン研修動画アップロードのご案内(いのち支える自殺対策推進センター)」をご覧ください。

精神保健福祉センターでも、来所相談やこころの健康相談ダイヤルでの電話相談を行っています。各自治体においても、現在行っている相談業務や、住民の皆様の生活に関わる様々な事業がこころの健康を保つことにつながったり、「生きることの促進要因」となったりします。

自殺対策担当の皆様には、各課の横串を通す役割も担っていただければと思っております。自殺対策について心配事やご相談がありましたら JJ メールでお気軽にご連絡ください。

依存症相談員による「アディクションのページ」

アルコールや薬物の影響で衝動性が亢進し、自己破壊的行動を促進させる可能性があると考えられていることから、自殺と関わる「依存症」に関する事柄もお伝えしていきます。

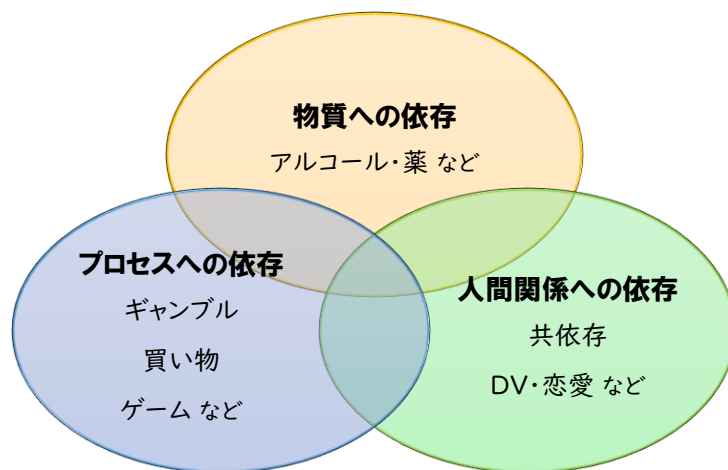


4月より依存症相談員として勤務することになりました公認心理師の新藤明美です。これから、このコーナーを担当します。よろしくお願いいたします。

アディクション(addiction)ってなに？

ラテン語の addicere（割り当てる、ゆだねる）を語源としており、「ゆだねられた」→「担わされた」→「取り憑かれて離れない」と意味が移り変わり、「取り憑かれたもの（obsession）」と重なるようになったものだと言われています。「依存症」「嗜癖（しへき）」と訳されることが多いようです。

依存症とは？



共通していること

- ◇ 繰り返す
- ◇ やめようとしてもやめられない
- ◇ より強い刺激を求める
- ◇ いつも頭から離れない

このように特定の物質や行為・過程に対して、やめたくても、やめられない、ほどほどにできない状態を依存症といいます。意思が弱いとか性格の問題ではなく、脳の状態が変化してしまう病気です。そして、家族や周りの人を巻き込み、いろいろな問題が出てきます。



編集後記

自殺対策メールマガジン第1号はいかがでしたか？ 今号ではJJメールの紹介と、コロナウイルス感染症の自殺への影響、依存症と自殺との関連についてお伝えさせていただきました。

依存症と自殺については、今後発行するメールマガジンにて改めてお伝えします。

「もっとこういうところが知りたい」「こうした方が読みやすい」等のご意見・ご要望もお待ちしております。

来月は、生活困窮と自殺について取り上げる予定です。ご覧いただきありがとうございます。

(自殺対策連携推進員 上里)