

自殺対策メールマガジン

第6号 R2年12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
自殺に関する統計情報
【特集】自殺対策のニーズアンケートまとめ
＜自殺対策のニーズアンケート結果＞
＜精神保健福祉センターに希望する支援内容＞
- p.4 ＜コロナ禍での事業実施状況・工夫している点＞
- p.6 アディクションのページ ～依存症者の家族支援～
編集後記

お知らせ

- 福島県教育委員会と共催で作成を進めていた高校生への自殺予防授業用テキスト『ストレス対策ガイドブック（高校生）2020 ～自殺予防教育のための指導者の手引き～』が完成しました。
➢ 精神保健福祉センターホームページにアップロード予定です。
- 10月21日、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が「コロナ禍における自殺の動向に関する分析（緊急レポート）」の中間報告を公表しました。
(<https://www.jscp-temporarysite.com/>)

自殺に関する統計情報（警察庁発表の統計 令和2年10月末：暫定値より）

- 福島県内の自殺者数について
警察庁発表の統計によると、令和2年10月の福島県内の自殺者数は40人で、9月より4人増、昨年10月と比較して25人増（+166.7%）でした。
今年1～10月の自殺者数の累計は315人で、昨年度の同期間と比較して3.28%増加しています。
- 全国の自殺者数（令和元年10月との比較）
全国の自殺者数は2,158人で、昨年10月と比べて619人増（+40.2%）でした。40都道府県で増加していました。

北海道	91人（28人増 +44.4%）	東京都	256人（86人増 +50.6%）
埼玉県	153人（70人増 +84.3%）	神奈川県	146人（57人増 +64.0%）
愛知県	127人（43人増 +51.2%）	福岡県	104人（42人増 +67.7%）

など

【特集】自殺対策のニーズアンケートまとめ

自殺対策基本法に基づき、福島県においても各市町村が「市町村自殺対策計画」の策定を進め、策定を完了した市町村では計画に基づき事業を実施しております。そこで、10月29日に実施した主管課長及び担当者会議・研修会の申込に併せ、自殺対策のニーズアンケートとして、「これがあつたら、こういうことができたなら、自殺対策がもっとうまくいくと思うもの」と、「精神保健福祉センター希望する支援内容」について意見を伺いました。

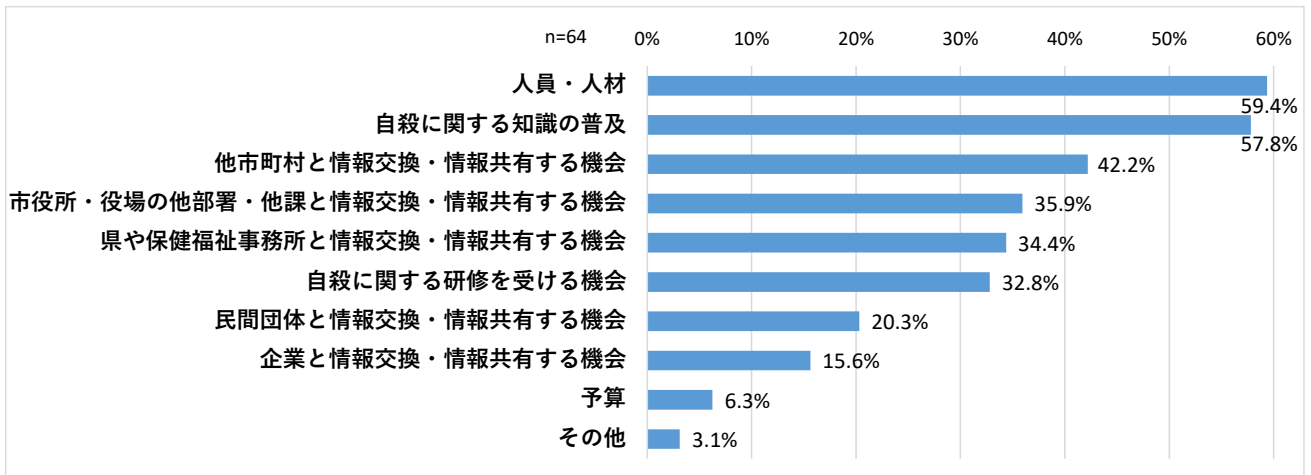
市町村・保健福祉事務所併せて64機関の皆様より回答いただきました。ご協力ありがとうございました。他市町村・保健福祉事務所との情報交換・情報共有の一環として、ぜひご覧ください。

<自殺対策のニーズアンケート結果>

「これがあつたら、こういうことができたなら、自殺対策がもっとうまくいく」と思うもの

その他を除く9つの項目を設け、複数選択式で尋ねました。結果は以下の通りです。

（【その他】については、具体的な回答がありませんでしたので割愛します。）



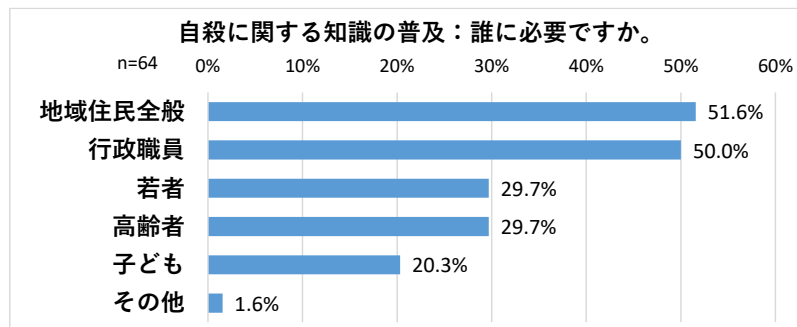
小数第二位を四捨五入

【人員・人材】が最も多く、59.4%の機関が選択しました。併せて、具体的にどのような人材が必要か尋ねました。回答内容（一部抜粋）は以下の通りです。

- ・自殺対策に特化して業務を推進できる専門職（相談員等）。
- ・精神保健全般を理解しており、なおかつ、地域の社会資源の活用支援ができる人材。
- ・保健福祉部門の関係者だけでなく、他課と連携、コーディネートができる立場の人材。
- ・知識を持った行政職員。
- ・職員増がなければ現在の事業内容実施も難しい。

専門職として具体的に、ケースワーカー、臨床心理士、保健師、社会福祉士、精神保健福祉士などが挙げられていました。また、人員（マンパワー）不足であるということが複数の機関から挙げられました。

【自殺に関する知識の普及】が2番目に多く、57.8%の機関が選択しました。併せて、具体的にどのような対象に普及が必要か尋ねたところ、「地域住民全般」が最も多く、次いで「行政職員」でした。



小数第二位を四捨五入

「その他」を選択した機関には具体的な対象を尋ねました。回答内容（一部抜粋）は以下の通りです。

- ・地域（集落）でのリーダー的な方。例えば区長、民生委員等。
- ・教職員、就労・生活困窮者支援に携わる者。

【他市町村と情報交換・情報共有する機会】が3番目に多く、42.2%の機関が選択しました。

【市役所・役場の他部署・他課と情報交換・情報共有する機会】を選択した機関の割合は 35.9% でした。併せて、具体的にどこの部署・課とどのようなやりとりをしたいか尋ねたところ、自殺対策に関わりの深い部署や課をはじめ「全部署」など様々な部署や課が挙がりました。回答内容（一部抜粋）は以下の通りです。

どこの部署か

- ・生活困窮者支援に関わる部署
- ・職員厚生課
- ・総務課
- ・社会福祉課
- ・高齢福祉課
- ・学校教育課
- ・商工観光部局
- ・生活安全担当課
- ・税務担当課
- ・住宅・水道担当課
- ・健康福祉部局内
- ・全課(村全体で取り組まなければ対策は難しいと思うため。)

どのようなやりとりをしたいか

- ・自殺対策事業についての現状や課題について、より活発な意見交換や情報共有をしたい。
- ・電話や面談など、住民と接する機会のある部署と連携を図り、対象者の心身状態に悪化等が見られた際、速やかに情報共有をできるようにしたい。
- ・自殺対策計画の生きる支援関連施策にあがっているが、自殺対策は関係ないと思っている課が多いため、自殺対策を行ううえでの連携の重要性や、連携方法について共有したい。

【県や保健福祉事務所と情報交換・情報共有する機会】を選択した機関の割合は 34.4% でした。

【自殺に関する研修を受ける機会】を選択した機関の割合は 32.8% でした。

【民間団体と情報交換・情報共有する機会】を選択した機関の割合は 20.3% でした。併せて、具体的にどのような活動を行う民間団体か尋ねたところ、自死遺族の会など自殺対策に積極的に関わっている団体をはじめ様々な活動を行う団体が挙げられました。回答内容（一部抜粋）は以下の通りです。

どのような団体か

- ・自死遺族の会
- ・依存症当事者・家族会
- ・うつ病のピアグループ
- ・社会福祉協議会
- ・ボランティア団体
- ・心のケアセンター
- ・フリースクール
- ・こども食堂
- ・ひきこもり等の居場所づくり支援団体
- ・高齢者の通いの場運営団体
- ・多重債務や労働などの相談にあたる団体
- ・企業のメンタルヘルス対策
- ・商工会議所

どのような情報を交換・共有したいか

- ・自殺に対しての当事者の方々から、自殺対策に求めることなどを情報交換・共有したい。
- ・多重債務や労働などの相談にあたる団体での自殺対策や地域との連携について
- ・自殺に関する相談の有無やその内容
- ・企業における自殺対策内容

【企業と情報交換・情報共有する機会】を選択した機関の割合は15.6%でした。併せて、具体的にどのような事業や活動を行う企業が尋ねました。回答内容（一部抜粋）は以下の通りです。

どのような事業や活動を行う企業が

- ・自殺対策を積極的に行っている企業・団体など
- ・商工会 ・商工会に属していない事業所（企業） ・中小企業
- ・村内の企業（村内の自殺者は働き盛りの成人男性であることが多いため、その世代を対象に事業展開するにあたり）

どのような情報を交換・共有したいか

- ・メンタルヘルスに力を入れている中小企業と、行政と連携して実施できる自殺対策について情報交換・共有したい。
- ・企業が行政に求める自殺対策の連携や情報共有等。
- ・自殺対策に働き盛りの方々向けの講座等があればよいと思う。

【予算】を選択した機関の割合は6.3%で、その他を除き最も少ないという結果でした。予算があれば、やりたいと思う事業を併せて尋ねました。回答内容（一部抜粋）は以下の通りです。

- ・専門職をお願いして相談や訪問の実施 ・住民に身近な相談窓口の一覧作成・配布
- ・若者の居場所づくり

* * *

<精神保健福祉センターに希望する支援内容>

15の機関から回答いただきました。内容ごとに【事業実施のアドバイス】【人材派遣】【困難事例への対応】【情報提供】の4つに分けて記載します。（一部抜粋）

【事業実施のアドバイス】

- ・自殺率からみた、町の心の健康課題の整理。
- ・市役所・役場の他部署・他課と情報交換・情報共有する機会を設定したり、定期開催する仕組みづくりのノウハウをご指導いただきたい。

【人材派遣】

- ・臨床心理士等の人材派遣。
- ・住民や職員向け講座の講師派遣、紹介等

【困難事例への対応】

- ・困難事例の相談、助言
- ・事例検討などのスーパーバイズ
- ・自治体で自殺の既遂事例が出た時のポストベンション対応と事後の振り返りのファシリテーション。

【情報提供】

- ・先駆的な（全国の）活動紹介
- ・啓発資材の提供
- ・研修会や自殺に関する情報交換と助言

* * *

<コロナ禍での事業実施状況・工夫している点>

10月29日実施 主管課長及び担当者会議・研修会 グループワークの内容

○ 普及・啓発活動

- ▶ 広報誌に自殺対策関連記事を掲載
- ▶ 県ではテレビCMを刷新（自殺対策メールマガジン第4号参照）
- ▶ 社協・商工会との連携
- ▶ 啓発グッズの配布・設置

<u>啓発グッズ配布・設置先</u>	<u>グッズ</u>
相談機関窓口	
企業	リーフレット
医療従事者	チラシ
市民向け健診の案内に同封	ティッシュ
検診時に配布	ウェットティッシュ
健康づくり相談員	クリアファイル
図書館	など

○ ゲートキーパー養成研修

<u>対象</u>		
高校生	中学生(母子保健との共同)	地域包括支援センター
民生委員	町内会	市町村職員 など

○ 支援者向けの講演、専門職の出前講座、自殺予防月間に相談時間延長 など

- ▶ 延期・中止になった事業もありますが、どの市町村も限られた条件の中で感染症対策に注意を払いながら実施可能な範囲で工夫して各事業を行っていました。

<u>実施に際しての工夫例</u>	
参加者を減らす	研修会の構成を変更(演習を行わない)して実施
アルコール消毒等の感染症対策	書面会議に変更 など

* * * * *

アンケート集計担当：精神保健福祉センター 自殺対策連携推進員より

- 全庁的な運営は一朝一夕にはいきませんが、「いつもは回覧しない課にも自殺対策メールマガジンを回してみる（+α意見や感想、似たような悩みがないか聞いてみる）」など、担当者の皆様の負担ができるだけ少ない方法から、全庁的な取り組みのきっかけづくりができればと思います。
- 今年度、各市町村に Zoom が使用できるタブレット端末が配布されましたが、センターでも適宜 Zoom を使用できる環境があります。使い方もある程度お教えできますので、Zoom での打ち合わせをご希望の場合はお問合せ・ご連絡ください。
- 自殺対策基本法では、自殺対策は「生きることの包括的な支援」であることが明記されていますが、包括的というのは「全てをひっくるめている様子」を意味する言葉です。各市町村において住民の生活を支えるため・維持するために行われている全ての事業が自殺対策につながると言えます。



～依存症者の家族支援～

依存症相談員 新藤明美

当センターで、依存症についての相談を受けていますが、その中でも多いのが、家族からの相談です。家族は依存症者（本人）の身近にいて、本人の依存行動に振り回され、疲弊して相談に来ることがほとんどです。家族は本人の依存行動を何とかやめさせようとして、叱責、説得、借金の尻拭いなど、本人のためと思い、必死で対処します（イネーブリング）。しかしその結果、本人の依存行動や問題行動はおさまるところかますますエスカレートしてしまうケースがほとんどです。そのような中で、家族は、不安や怒り、徒労感、絶望などに襲われ、心身ともに疲れ果ててしまいます。中には、うつ病などを発症してしまうこともあります。

当センターでは、薬物依存症とギャンブル依存症の家族のための家族教室を開いています。ここでは「CRAFT（クラフト）」というプログラムを取り入れて行っています。「CRAFT」とは「Community Reinforcement And Family Training（コミュニティ強化法と家族トレーニング）」の略称で、アメリカでアルコール・薬物依存症者の家族のために開発されました。その後、アルコール、薬物だけでなく、ギャンブル問題でも効果があることが実証されています。ここで言う「コミュニティ」とは、本人を取り巻く環境のことで、「家族トレーニング」とは主にコミュニケーションのトレーニングです。

「CRAFT」の特徴は次のようなものです。

- ◆家族が自らのコミュニケーションを変えることで、対立を招かず本人を治療へつなげやすくなる
- ◆家族持っていない力を教え込むのではなく、「すでに持っているけれど効果的に使えていない力」が使えるようトレーニングする
- ◆たとえ本人が治療につながらなくても、問題行動が減ったり、家族がもっと楽に暮らせる（感情・身体・対人関係面で）効果がある

＜当センターの家族教室のテーマ＞

- | | |
|-------------------|------------------------|
| 1、問題に向き合う・問題行動の分析 | 6、イネーブリングをやめる |
| 2、依存症とは | 7、長期的な回復を支え、再発・再使用に備える |
| 3、暴力への対応 | 8、あなた自身の生活を豊かにする |
| 4、コミュニケーションを変える | 9、本人に治療をすすめる |
| 5、望ましい行動を増やす | |

家族に対して支援をしていくということは、本人と家族両方の回復をバックアップしていくことにつながります。家族が本人の回復のための有効な伴走者となるためにも、家族自身が、自分の生活を豊かにし、自分の人生を送っていきけるようになることが大切になります。

（同様の内容を瓦版ニュースにも掲載しています）



編集後記

お読みいただきありがとうございました。自殺対策メールマガジン第6号はいかがでしたか？ 自殺対策に限らず、物事が自分には関係ないと思っていたり、敬遠している理由は「活動している実感が持てず自信をなくしている」とか、もっとシンプルに「そもそもよくわからない」「ピンと来ていない」だったりします。

各市町村において住民の生活を支えるため・維持するために行われている全ての事業が自殺対策につながると言えます。次号では、『自殺の危機経路』について取り上げます。ぜひご覧ください。（自殺対策連携推進員 上里）