

# 自殺対策メールマガジン

第14号 R4年1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
- p.2 自殺に関する統計情報  
【特集】相談を受けるときに大切な「バウンダリー」  
～『2020 ストレス対策ガイドブック（高校生版）』・  
『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』より～
- p.5 アディクションのページ～依存症相談員より～
- p.6 編集後記

## お知らせ

- 福島県では、LINE 相談「**こころつなぐ@福島**」を開設しています。
  - 福島県内に在住・通勤・通学している方を対象に、「生きるのがつらい」「苦しい」など、こころの健康に関する悩みを相談することができます。
  - QR コード：

<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21035c/linesoudan.html>
  
- アディクション伝言板（依存症等の自助グループのご案内など）を毎月更新しています。
  - 県内各地域のアルコール、ギャンブル、薬物などの依存症の本人や家族が参加できる自助グループの開催日時、保健福祉事務所の相談日、精神保健福祉センターで開催する家族教室の日程などが確認できます。

<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/ad-0444.html>
  
- 12月17日、「新型コロナウイルス感染症に関する支援制度ガイドブック」が更新されました。
  - 住民・事業者向けに、利用可能な制度や相談窓口がまとめられています。  
（経済、労働に関する相談窓口のほか、DV相談、多言語に対応した相談窓口なども掲載）
  - 福島県のホームページに掲載されています。

<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21045c/covid19-guidebook.html>
  
- 12月23日、「生活を支えるための支援のご案内」が一部更新されました。
  - 生活を支えるための各種手当・助成金などの支援策をまとめたリーフレットです。
  - 厚生労働省のホームページに掲載されています。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_13694.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_13694.html)
  
- 「こころサポーター養成研修」を開催します。
  - メンタルヘルス正しい知識と理解を基に、家族や同僚などの身近な人に対して、傾聴を中心とした支援を行う「こころサポーター」を養成することを目的とした研修会です。

対象：どなたでも  
定員：各回先着20名  
申込可能な日時：2月1日（火）もしくは2月17日（木） 12:45～15:10  
開催方法：Web会議ツール「Zoom」を使用してのオンライン研修

  - 研修会の内容は、どちらも同じです。ご都合の良い日どちらかにお申し込みください。
  - 詳細は、精神保健福祉センターのホームページ（[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_13694.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_13694.html)）をご覧ください。

## 自殺に関する統計情報 (警察庁発表の統計 令和3年12月末:暫定値より)

### ○ 福島県内の自殺者数

- ▶ 令和3年11月末の福島県内の自殺者数は29人で、10月より4人減でした。
- ▶ 1月～11月の自殺者数の累計は327人で、令和2年と比較して3.54%減です。

## 【特集】相談を受けるときに大切な「バウンダリー」～『2020 ストレス対策ガイドブック(高校生版)』・『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』より～



### 『ストレス対策ガイドブック(高校生版)2020』とは？ (以下、『ガイドブック』)

生徒への自殺予防授業用テキストとして、精神保健福祉センターが平成29年7月に発行。令和2年3月に改訂し、県内の各高校に送付しました。

『ガイドブック』『手引き』本文、『手引き』に掲載されている教材(スライド、ワークシート、シナリオ等)は精神保健福祉センターホームページに掲載しています。

ダウンロードした教材は、生徒の実態に合わせて編集や加工して利用することができます。

<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/suicideprevention-highschool.html>

### 『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』とは？ (以下、『手引き』)

精神保健福祉センターが、福島県教育委員会と共催で「若者のための自殺予防教育ありかた検討会」を設置し、令和2年10月に作成、県内の各高校に送付しました。

教員等の手引き書として、授業やロングホームルームですぐに活用できるよう学習指導案の例やシナリオ付きスライド(授業の展開例)などの教材を掲載しています。



相談を受けるときに大切なことの一つに「バウンダリー(英語: boundary)」があります。バウンダリーは「境界、限界、限度」という意味で、相談をするとき・相談を受けるときの「自分と他人の境界」のことを言います。

安心して相談し合うためのルールであり、自殺予防に限らず対人関係において役立つ概念です。

友人の相談に乗る、といった関わりをする際、「自分がどのくらいまで関わることができるか、あるいはどのくらいまで関わるのが妥当か」を考えておく必要があります。相談に乗ることのストレスで共倒れになってしまう、といったリスクもあるからです。

そこで理解しておくべきことがバウンダリー\*です。バウンダリー\*は、「自分と他人の境界」のことをいい、自他の境界をわきまえ、相手がやるべきことまで手を出してしまわないことです。相談に乗る、といった場面だけでなく、多くの対人関係において役立つ概念であり、生徒間の対人関係上の問題に取り組む際においても有用です。

『手引き』p.55より

自分が「できること」と「できないこと・してはいけないこと」をきちんと考え、決めて実践することが大事です。

## (1) 「できること」と「できないこと・してはいけないこと」を考える

### 〈「できること」〉

話を受け止める人が心がけること

- 話を聞くこと
- 相手のことを理解しようと努めること
- 自分の気持ちを伝えること

### 〈「できないこと」または「してはいけないこと」〉

話をする人・話を受け止める人  
どちらも心がけること

- 価値観や意見を押し付けること
- 相手のことを理解できないこともある（理解できないことを理解できたようにふるまってはいけない）
- 自分の立場を超えること（本来なら相手がやらなければならないことまで自分がやってはいけません）
- 自分の心身の健康を損ねること（自分に負担がかかりすぎる、自分の力では及ばないようなことはきちんと断る必要があります）

『ガイドブック』p.24 より

例えば、

「あなたのために言っているんだから言う通りにしなさい」と言う人がいるかもしれません。  
「もっと他の方法も考えたい」「まだ自信がないからもう少し待ってほしい」と思っているのに本当の気持ちを言えず「自分のために一生懸命な人に悪いから…」と我慢したり遠慮したり無理をする人がいるかもしれません。

どちらもバウンダリーを守れていない兆候です。

## (2) チェック：バウンダリーを守れていない兆候

- 依頼されたり期待されたときに、断ると悪いと思ってしまう。
- 自分の意見を相手が受け入れるか不安で素直に言いにくい。
- 相手が怖くて自分の思いを言葉にできない。
- 相手の考えに合わせて、自分の考えを変えてしまう。
- 相手に気に入られるようにと、相手の趣味や考えに合わせすぎてしまう。
- 相手が悲しんでいると自分が後ろめたくなる。
- 相手が楽しそうでないと自分が責任を感じる。
- 他者の責任を押し付けられる。自分には責任がないのに自分の責任と感じてしまう。
- 自分のことはさておいて、他人の世話をする。
- 相手の問題解決のために躍起になる。
- 相手の気持ち全てを自分のものにしたい。
- 相手を自分に合わせさせようとする。
- わざと不機嫌な態度をして相手を変えようとする。

『ガイドブック』p.25 より

## <相談場面のバウンダリー>

△  
「～してあげる」  
「あなたのために…」

必要以上に相手の問題を  
引き受けているかも…

相談を受けることは解決ノウハウを指導することでも相手の代わりに問題を解決してあげることでもありません(自殺対策メールマガジン第8号「エンパワーメント」の考え方も同様です)。

相手のために一生懸命になるほど、必要以上に相手の問題や責任を引き受けてしまい、自分が疲弊したり、傷ついたり、怒りを覚える(いわゆる「巻き込まれる」)ことがあります。相手を思ってやっているはずが、相手の本当の気持ちや考えを無視しており相手を傷つけていることもあります。結果的に自分も相手も苦し

くなって共倒れになってしまうリスクが高まります。

では、どうすればバウンダリーが守られた相談をすることができるのでしょうか。

### (1) まずしっかりと話を受け止める

ゲートキーパー養成研修や自殺対策メールマガジン第12号の【好ましい聞き方】などを参考に、一度で結論を出そうとしたり安易に励ましたりせず、まずしっかりと話を受け止める。

大事な話をしてくれてありがとう。 } 受け止める言葉の例

### (2) その場だけでは対応が難しいような場合は信頼できる人への相談を勧める

相談の勧め方① 「自分だけではいい考えが浮かばないから」「ほかの人にも相談した方がいい解決方法が見つかると思うから」と、信頼できる人に相談することを勧める。

相談の勧め方② 「〇〇(信頼できる人・窓口など)に相談してもいい？」と許可を求めて、相談を受けた人がまず相談してみる。

※「この人になら話してもいいよ」と本人の許可が得られた人にだけ相談する。  
本人の許可が得られていない人に勝手に話すのはバウンダリーを守れていない行動。

### 「秘密にしておいてほしい」と言われた場合

「自分だけで抱えているとつらくなるから」「とても大事なことから、力になってくれそうなほかの人にも話を聞いてもらおうと安心だと思おう」など、相談を受けているあなた自身が誰かに相談したい気持ちを伝えるようにします。

言われた通り秘密にしておくこともできますが、不安な気持ち・怖い気持ちになる秘密は秘密にしておかない方がよいので、ほかの人の助けを借りるようにします。

(参考・引用『ガイドブック』p.19、22～23)

バウンダリーは相談場面だけでなく家族や友だち同士など身近な人間関係でも忘れてはいけません。バウンダリーを守れていない人間関係(例：言うことを聞かないと殴られる、相手の行動を全て把握しないと不安)は「生きづらさ」となります。生きづらさから生じる精神的・身体的なストレスは他の様々な要因と連鎖し、徐々に人を自殺へ追い込んでいきます(自殺対策メールマガジン第7号「自殺の危機経路」参照)。

一人ひとりが抱える生きづらさへ対処していくことが、人を自殺に追い込む負の連鎖を早めに断ち切るために大切です(自殺対策メールマガジン第10号参照)。バウンダリーが守られている人間関係が築けている人は、負の連鎖の一つを早い段階で断ち切れており、実は既に自殺予防につながる取組を実践しているのです。

## アディクションのページ ～依存症相談員より～

10月に開催したアディクションスタッフミーティングにおいて、ダルク女性ハウス代表上岡陽江さんに「ハームリダクションができること～生きづらさや痛みに寄り添い伴走する支援～」を講演していただきました。

上岡さんは依存症を抱える当事者であり、かつ薬物・アルコール依存症に苦しむ女性たちに安心できる場所を提供し、伴走しながら回復のサポートをしています。

講演の資料として、厚生労働省の広報誌に掲載されている特別連載「Approaching the essence —「社会のリアル」に学ぶ—」が用いられました。以下はそこで上岡さんがお話ししていることの一部引用です。

### 「依存症」治療の基本は伴走と応援団をつくり直すこと

<応援団不在の孤立した人生が依存症の女性たちを苦しめている>

#### なぜ寂しいのか

私の子育て友達の家庭は、子どもが真ん中において、両親がいて兄弟がいる、さらに近所の人や祖父母もいて、子どもは幾重にも守られています(右図)。

しかし、ダルク女性ハウスにやってくる女性たちは、周りにそういう応援団を持たずに孤立しているのだと、あるとき気づきました。でも、今の方が家庭は壊れ、応援団がいる環境ははるかに少ない。



ハウスのメンバーたちの親は、さまざまな依存症があったり、暴力をふるったりします。でも、子どもたちは家族に起きていることを言えません。「お前ほど悪い子どもはいない」「誰も付き合ってくれないよ」と言う親が多く、子どもたちは孤立させられ、周りに応援団がいることを教わず放り出されます。

こうした環境で、子どもは境界線を壊されて育ちます。一つには、子どもが背負うべき範囲を教わっていない。親のアルコール依存などは保健師とかいろんな人が支援するのが大切なのに、「私が支えなければ」と思っている。

また、なぜ彼女たちは危ない人たちと危ない関係に入っていくのか。これも境界線を壊されているため、危ないことを認識しにくくなっているのだとわかってきました。

安心して生活できない状態で過ごしてくると、本来子どもが生活のなかで自然に教わる基本的な感覚、「眠い」とか「おなかすいた」、「のどが乾いた」といった感覚さえ十分身につかなくなります。「疲れた」と「寂しい」も、身体的な感覚が似ていて区別が付きにくい。私たちは、彼女たちが自分で判断できるように、疲れとはどういう感覚かを教えています。

## 依存症へのかかわり方とは

以前、自傷行為と自殺未遂を繰り返す女性たちと話し合ったのですが、ある女性は「『相談して』と言われても、死にたいとしか言えない」と。「相談」という言葉のイメージを聞くと、支配、不信、相談する人が浮かばない、裏切られる、恥、きっとわかってもらえない、などの回答でした。

相談すると自分が壊れてしまうと感じているのです。そんな彼女たちから薬物をやめたいと相談があったとき、依存症の向こう側にある、これまでの人生でのつらい体験に目を向ける必要があります。

私たちは、ハームリダクションという視点も大切にして女性たちにかかわっています。これは、その時に相手が困っていると感じている事に添うことです。やめることが先ではないこともあります。そうしながら、結果としてやめている、あるいは仕事ができるようになったとなるのです。

依存症の治療では、「やめるか、やめないか」の二者択一から離れることがとても大切です。特に、日本では処方薬依存が圧倒的に多いのですが、これにもし「やめる」ことから始めたら、命にかかわる事態を招きます。

私たちは、「先に支援ありき」、つまり、伴走から始めています。依存症の治療の基本は、伴走することと、応援団をつくり直すことなのです。

(『厚生労働』2021年6月号より)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou\\_kouhou/kouhou\\_shuppan/magazine/202106.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202106.html)

今号の特集のテーマ「バウンダリー」ですが、上岡さんは境界線を壊されて育った人は寂しいから自分と相手がぴったりと重なることを望んでしまうと言っています。『その後の不自由「嵐」のあとを生きる人たち』という著書にもあるように「ちょっと寂しいくらいがちょうどいい」という関係、つまり境界線のある健康的な人間関係を目指すことが、依存症においても支援の形となるのではないかと思います。

『その後の不自由 「嵐」のあとを生きる人たち』

著：上岡 陽江 / 大嶋 栄子  
医学書院，2010年9月



### 編集後記

自殺対策メールマガジン第14号はいかがでしたか？ バウンダリーを守るためには、様々な社会問題への対策と同様、相談する人も相談を受ける人も孤立しない・孤立させないことが大切です。あらゆる人の孤立を防ぐために、「まずしっかりと話を受け止める」ことができる人が日本中に増えてほしいと思います。次号は、「話を受け止めること」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）