

自殺対策メールマガジン

第16号 R4年5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.4 自殺に関する統計情報
【特集】自殺対策の「目的(ゴール)」と「手段」
- p.5 アディクションのページ「ギャンブル等依存症問題啓発週間」
- 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-0447.html>

- **『社会資源情報ハンドブック 2022』をホームページに掲載しました。**
 - 医療機関、相談機関、社会参加のための施設・サービス、福祉制度、関連する団体・グループを掲載したハンドブックです。

<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/sigen-2.html>

- **4月1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

- **4月1日、「支援情報ナビ」において福島県の支援策が追加・更新されました。**
 - 「収入が減った」などの困りごとから、利用可能な制度を検索することができます。
 - 内閣官房の新型コロナウイルス感染症対策ホームページに掲載されています。

<https://corona.go.jp/info-navi/>

- **4月25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>

- 毎年5月14日～5月20日は、ギャンブル等依存症問題啓発週間です。
 - ギャンブル等依存症問題（ギャンブル等依存症および関連して生じる多重債務、貧困、虐待、自殺、犯罪等の問題）に関する関心と理解を深めるための週間です。
 - ギャンブル等依存症対策基本法に定められています。

- 福島県精神保健福祉センターでは、ギャンブルの問題を抱えている本人、その家族の方に対し、様々な支援を行っています。（p.5～「アディクションのページ」もご覧ください。）
 - SAT-G（島根ギャンブル障がい回復トレーニングプログラム）
ギャンブル等に頼らない生活を取り戻すことを目指したプログラムです。
ワークブックを用いてグループで学びます。
 - SAT-Gライト
重複障害のある方のプログラムです。
支援者と一緒に参加していただけます。
 - GA
ギャンブルをやめたいという願いを持つ人が集う自助グループです。（月1回）
 - ギャンブル問題・依存症家族ミーティング
依存症について学び、同じような悩みを持つ家族の方の交流をします。（月1回）

○ 令和4年度 精神保健福祉センター 自殺対策事業予定（4月1日時点）

	項目	内容
研修 (担当者・支援者向け)	市町村自殺対策主幹課長及び担当者会議・研修会	時 期：年2回（5月下旬と11月頃に開催予定） 内 容：行政説明、講義、グループワーク等
	若者自殺予防に関わる人材育成研修会	時 期：8月頃 内 容：自殺予防教育のための指導者研修会（案）
	自殺未遂者ケア研修	時 期：1～2月頃 内 容：一般救急、精神科救急に関すること（案）
	高校等における若者自殺予防研修会	時 期：依頼内容に応じて随時対応 内 容：高校や大学での出前講座。講義、演習等。
その他 (担当者・支援者・一般向け)	各種リーフレットの作成・配布	内 容：普及啓発物品（リーフレット等）の作成・配布等 ※ホームページには精神保健福祉センターで作成したものを掲載しておりますが、他にも在庫がございます。お気軽にお問合せください。
	自殺対策メールマガジン	内 容：支援者向けメールマガジン （年7回程度発行。ホームページに掲載）
	自殺対策事業の技術支援	内 容：自殺対策事業に関する相談・技術支援

※開催時期や内容等を変更する場合がありますのでご了承ください。

※その他随時、いのち支える自殺対策推進センター（JSCP）等関係機関主催の研修会等について各保健福祉事務所・市町村へ情報共有します。

○ 作成したリーフレットの一例

- 『大切な人を突然亡くされた方へ』 (H28.3 作成)
 内容：大切な人を突然亡くした時の心や身体への影響、必要な手続きなど
 対象：大切な方を自死や突然死・予想外の死で亡くされた方
 ご遺族に関わる支援者 など



- 掲載内容の一例…自死遺族の方のわかちあいの会

名 称		開催日・場所	問合せ先
対象：自死遺族の方			
グリーフケア&ピアサポート NPO 法人福島れんげの会 「れんげのつどい」		開催日：偶数月第3日曜 時間：午後 場所：福島市内	☎ 090-6623-8341 (024) 563-7121 ✉ rengen@kokorosasae.jp
自死遺族自助グループ えんの会		開催日：原則として毎月第2土曜 時間：13:30～16:30 場所：郡山市内	☎ 090-9632-3202 (齋藤) ✉ ennokai_cs-koriyama@yahoo.co.jp ※運営などのすべてをご遺族が行っています。
対象：大切な方を亡くされた遺族の方（自死、突然死、事故死、病死など）			
グリーフケア&ピアサポート NPO 法人福島れんげの会 「ひなげしのつどい」		不定期開催：第4日曜 ※事務局にお問合せください。	NPO 法人福島れんげの会事務局 ☎ 090-6623-8341 (024) 563-7121 ✉ rengen@kokorosasae.jp
NPO 法人 ReLink (りんく)	家族をなくした子どもの プログラム 「みんなのプログラム」	開催日：偶数月第3日曜 時間：13:00～15:00 場所：福島市内	ReLink 事務局 ☎ 050-3550-1840 ✉ relink.f@gmail.com
	子どもをなくした家族の プログラム 「ReLinkの会」	開催日：奇数月（平日または休日） 時間：10:00～12:00 会場：福島市内	※開催日・場所等は、 事務局にお問い合わせください。

(R4年5月現在)

○ 令和4年3月、『第4次福島県自殺対策推進行動計画』が策定されました。

- 計画期間：令和4年度～令和8年度（5年間）
- 「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である」との認識の下、自殺対策基本法で謳われている「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指します。
- 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/21035c/jisatutaisakukeikkau-top.html>

自殺に関する統計情報 (警察庁発表の統計 令和4年3月末:暫定値より)

○ 福島県内の自殺者数

- ▶ 令和4年3月の福島県内の自殺者数は32人で、2月と同数、昨年3月より1人減でした。
- ▶ 今年1～3月の自殺者数の累計は92人で、昨年の同期間と比較して+2.2%です。

○ 「自殺関連指標を計算するための Excel シート」最新は R4.3.16 更新版です。

- ▶ 福島県精神保健福祉センターのホームページに掲載しています。

<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/s-statistics-ctv.html>

- ▶ 令和3年の警察統計(『地域における自殺の基礎資料』確定値)のデータを追加しました。
『地域における自殺の基礎資料』は、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/seisakunitsuite/bunya/0000140901.html>

【特集】自殺対策の「目的(ゴール)」と「手段」

自殺対策の目的(ゴール)は、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」です。

「自殺者数を〇〇人以下にする」など様々な目標が設定され、相談対応、普及啓発、人材育成、自殺未遂者支援の取組、自死遺族等を支援する取組など様々な取組が実施されていますが、それらの取組は誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現の手段です。

自治体における自殺対策の取組(手段)の例

相談対応	普及啓発	人材育成	各部署・各機関の事業
電話 来所 インターネット SNS(チャット・LINE) 家族教室 法律相談会 アウトリーチ推進事業 など	パンフレット チラシ 啓発グッズ 広報誌 CM など	ゲートキーパー養成研修 未遂者への支援研修 自殺の事後対応研修 学生実習 こころサポーター養成研修 認知症サポーター養成講座 など	医療 福祉 生活困窮者支援 就労支援 経済的支援 SOSの出し方に関する教育 いじめ防止 生命の安全教育 居場所づくり 妊娠・出産・子育て支援 DV・虐待防止 防災・減災 被災者支援 非行防止 犯罪予防 更生 被害者支援 インフラに関わる各事業 など
自殺未遂者支援の取組 自死遺族など大切な人を突然亡くした方を支援する取組			

自殺対策に限りませんが、目的達成の手段として適切なことでも実際に取り組んでいるうちに目の前の目標に振り回されて目的(ゴール)があやふやになることがあります。

自殺対策の目的(ゴール)は誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現 = 社会づくり・環境づくりです。震災、水害、感染症の蔓延などが起こって目的達成の手段に変更が必要になったとしても目的(ゴール)は変わりません。

また、担当者や現場だけの努力や工夫で実現できることには限界があります。抱え込まず福島県精神保健福祉センター(福島県自殺対策推進センター)にお気軽にご相談ください。

アディクションのページ 依存症相談員より

5/14~5/20は **ギャンブル等依存症問題啓発週間** です。

金銭的な問題だけでなく、個人の生活に影響を及ぼすにも関わらず、ギャンブルを続けたいという衝動が抑えられない病態をいいます。



対人関係に影響を及ぼすことも…

<ギャンブル障害の3つのタイプとタイプ別の対応>

2011年の厚生労働科学研究で、ギャンブル障害の類型分類が発表されました。ギャンブル障害がどのような原因で起きてくるかによってタイプⅠ、タイプⅡ、タイプⅢの3つに分けられています。

タイプⅠ	別名：単純嗜癖型（中核群）
説明	ギャンブル等にのめりこんでいるが、他の精神障害の併存がない群（ギャンブル等の問題により二次的に生じた抑うつや不安症状は除く）
対応	認知行動療法を行うことと、自助グループにつなげるのが中心になります。
タイプⅡ	別名：他の精神障害先行型
説明	うつ病、双極性感情障害、統合失調症、アルコール依存症等が、ギャンブル等の問題に先行して見られる群
対応	まずはうつ病や不安障害といった、併存する精神疾患に対する治療を行います。それと並行しながら、タイプⅠと同じように、認知行動療法を行い、自助グループにつなげていきます。
タイプⅢ	別名：パーソナリティ等の問題型
説明	反社会性パーソナリティ障害、広汎性発達障害、精神遅滞、認知症、器質的な問題等で衝動制御が困難な状態などの併存が見られる群
対応	引き金を避けていきます。昼間やることがなかったら、ついギャンブルをしたくなるので、社会資源を活用して昼間できる活動を確保し、そしてそれと並行して、タイプⅠと同じように認知行動療法も、可能な範囲で取り入れていく、自助グループにも紹介する、という形で治療を進めていきます。

ここで頻回に出てくる「認知行動療法」ですが、当センターでは、^{サットジ}SAT-Gプログラムを行っています。

「SAT-G」は、5回のセッションとアンコールセッションを加えた全6回のセッションで構成されたプログラムです。月1回実施しますので、終了するのに半年程度かかります。

また、併存する精神障害によってSAT-Gプログラムが難しい場合には、医療や福祉と連携しながら、支援者と一緒に参加する「SAT-G ライト」というプログラム（全3回）を実施しています。例えばタイプⅢの発達障がいや知的障がいがある人に対しては、福祉機関と連携しながら、SAT-G ライトを実施しています。

SAT-G、SAT-G ライトの実施日程など詳細については、福島県精神保健福祉センターへお問合せください。

用語の整理

- ・ギャンブル依存症……一般的な用語
- ・ギャンブル等依存症…「ギャンブル等依存症対策基本法」に使われている法律用語
- ・ギャンブル障害……「ICD-10」「DSM-5」などの診断基準で使用されている医学用語

参考・引用：ギャンブル障害回復トレーニングプログラム（SAT-G）活用ガイドブック



編集後記

自殺対策メールマガジン第16号はいかがでしたか？ ギャンブル等依存症対策基本法では、ギャンブル等依存症が多重債務、貧困、虐待、自殺、犯罪等の重大な社会問題を生じさせていることが述べられていますが、制度や仕組みや人が単独でできることには限界があるので、他の取組や人との様々なつながり（連携）が必要です。次号は、福島県自殺対策推進行動計画と関連する福島県の様々な計画を紹介する予定です。ぜひご覧ください。

（自殺対策連携推進員 上里）