

自殺対策メールマガジン

第9号 R3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
自殺に関する統計情報
- p.1 【特集】「生命の安全教育」～性暴力・性犯罪の予防～
- p.5 アクションのページ「ギャンブル等依存症啓発週間」
- p.5 編集後記

お知らせ

- 令和3年3月、社会資源情報ハンドブック2021(第3版)を発行しました。

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、相談機関、医療機関を掲載したハンドブックです。

Excel版とPDF版のデータを、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/sigen-2.html>)

※ 毎年の発行はしていません。

※ 第3版はデータ配布のみです。冊子の配布はありません。

- 今年度も自殺対策メールマガジンを発行します。

バックナンバーは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/zi-06.html>)

自殺に関する統計情報 (警察庁発表の統計 令和3年4月末:速報値より)

- 福島県内の自殺者数

令和3年4月の福島県内の自殺者数は23人で、3月より10人減でした。

今年1～4の自殺者数の累計は113人で、昨年の同期間と比較すると15.31%増です。

【特集】「生命(いのち)の安全教育」～性暴力・性犯罪の予防～

令和3年4月16日、文部科学省のホームページに「生命(いのち)の安全教育」の教材及び指導の手引きが公開されました。*1

知ってほしいこと

- ・自分だけの大切なところ
- ・自分とほかの人を守るためのルール
- ・自分とほかの人とのきより感が守られないときの対応方法
- ・SNSを使うときに気をつけること

生命の安全教育教材(高学年)より



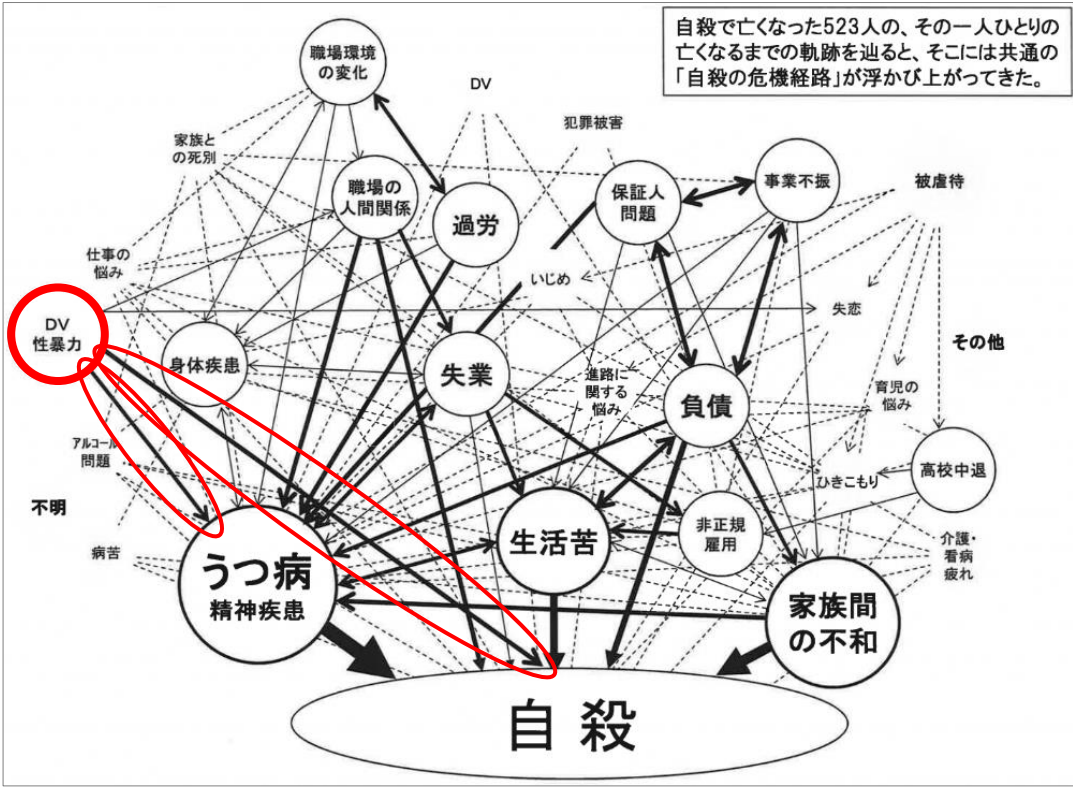
生命の安全教育教材(幼児期)より

「生命の安全教育」は、子どもが性暴力の加害者にも被害者にも傍観者にもならないための教育と啓発を行うもので、自殺対策を直接の目的とはしていませんが、自殺対策の視点を加えることができます。

自殺対策の視点① 性犯罪・性暴力の予防は、直接的・間接的に自殺のリスクを減らす

性犯罪・性暴力の被害にあうことは、心身に深刻な影響を与え、その後の生活にも大きな影響を与えます。『男女間における暴力に関する調査』*2でも、無理やりに性交等をされた被害による生活上の変化として「生きているのが嫌になった・死にたくなった」という回答が10.6%でした。

自殺の危機経路の図*3を見ると、「DV・性暴力」は「自殺」「うつ病」の要因となっていることがわかります。



自殺の危機経路の図

また、性暴力にあうと、うつ病と同様の複数の症状が起こります。

性暴力にあうと起こること

性暴力の被害にあうと、心と体に深刻な影響があります。その影響は長く続く場合もあります。

体に起こること	心に起こること
<ul style="list-style-type: none"> ● 吐き気がしたり、頭痛がしたりする ● よく眠れない、起きられない ● 怠苦しくなる ● 拒食や過食になる <p>など</p>	<p>【気持ちの変化】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● いやな出来事を突然思い出してつらくなる ● 外出が怖くなる ● 友達と遊んでも楽しめなくなる <p>【考え方の変化】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 自分を責めてばかりいる ● 誰も信用できなくなる <p>など</p>

生命の安全教育教材（中学校）より

うつ病の症状

- 眠れない
- 食欲の異常
- 気持ちの落ち込み
- 活動性が鈍る、または落ち着かない
- 何も楽しめない
- 自分を責める
- 集中できない
- 気力が無い
- 死にたくなる

性犯罪・性暴力の被害にあうことは直接的・間接的に自殺のリスクとなることがわかります。性犯罪・性暴力を予防することで、自殺の危険因子*4「苦痛な体験」が起こることや「自殺に繋がりやすい心理状態」に陥るのを防ぐことができます。

自殺対策の視点② 自分や相手、一人一人を尊重する態度を身に付ける

生命を大切にし、一人一人を尊重する態度というのは、「自分の心やからだは傷つかない・相手の心やからだも傷つかない方法で困難に対処していくこと」と言い換えられます。暴力ではない対処行動、我慢や耐え忍ぶだけではない対処行動、自傷や依存しない対処行動を知り、身に付けることは、自殺の危険因子「望ましくない対処行動」を減らし、自殺の防御因子*4「適切な対処行動」を増やすこととなります。

自殺対策の視点③ 相談の必要性


性暴力の被害にあったら？

- いやだと声を出す
- その場から逃げる・距離をとる
- 相手からの連絡に返信しない
- 信頼できる人に相談する
(担任の先生、養護の先生、スクールカウンセラー、保護者など)

あなたは決して悪くありません。

被害にあった時に、体が固まる、声が出せないことはよくあります。

ひとりで抱え込まないで、信頼できる人に助けを求めましょう。



生命の安全教育教材（高校）より

性暴力の被害にあった（あったかもしれない）とき、信頼できる人や専門機関に相談することは「適切な対処行動」です。

相談すると、誰かの助けを借りて問題に対処したり相談窓口につながるすることができます。自殺の防御因子「支援者の存在」「利用可能な社会制度」を得られるのです。

支援とつながることは物理的に孤立を防ぎますし、「自殺に繋がりやすい心理状態（孤立感）」を防ぐことにもなります。

自殺対策の視点④ 正しい知識を得る、相談を受けた時の対応を学ぶ、二次被害を防ぐ

悩みを抱えたとき、勇気を出して相談しても周囲の理解のない言動でさらに心やからだを傷つことがあります（二次被害）。実は誤った認識や好ましくない対応であることに気づかず、「よかれ」「常識」と思った対応で当事者をさらに傷つけることがあるのです。

正しい知識を得たり、相談の仕方や相談を受けた時の好ましい対応・好ましくない対応について学ぶことは、性暴力に限らず問題の早期発見・早期対応に役立ちますし、二次被害を防ぎます。自殺の防御因子「周囲の理解」「支援者の存在」が増えるということです。

相談を受けたら

- ・ 相手の気持ちを丁寧に聞き、そのまま受け止め、「あなたは悪くない」と繰り返し伝えてください。
- ・ 二次被害を防ぐために、「あなたも悪かった」「なぜ断らなかったの」「早く忘れたほうがいい」等と言わないようにしましょう。
- ・ 被害者の意思を大切にしましょう。一方的に助言して話を進めたり、安易に励ましたりしないようにしましょう。

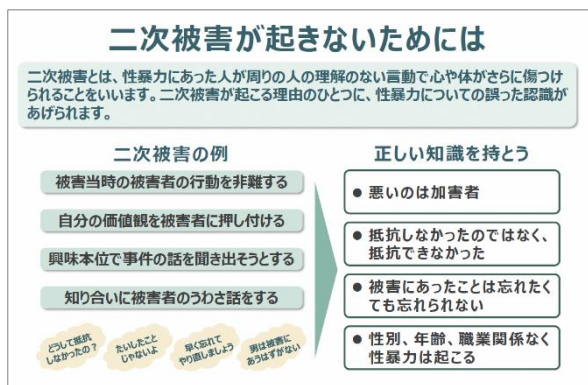
生命の安全教育啓発資料（高校（卒業直前）、大学、一般）より

話を聞くときのポイントって？

違いを感じました？ 聞き方のポイントは・・・

	好ましい（相談モード）	好ましくない（相談には不向き）
姿勢	相手の方を向く（見つめすぎは注意）	相手を見ず、よそ見
態度	相手の言葉に注意を向けて、余計なことは控える	スマホなどいじる ふんぞり返る、足を組む
あいづち	適切なあいづち、うなずきをおこなう	「ふーん」「はあ？」 気乗りしないあいづち
意見	相手の話を聞き終わってから、自分の意見を伝えて、また相手の意見を聞く	「それは考えすぎ」 相手の意見を否定して、自分の意見を押し付ける

『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』
授業用資料「『相談』ってどう聞く？どう話す？」*5 より



生命の安全教育教材（高校）より

二次被害が起こるのは周囲の誤った認識が理由の一つですが、性暴力に限ったことではありません。

死にたい気持ちを抱えた人や自死遺族、依存症当事者や家族、いじめ、虐待、疾患や障がい、災害による避難、感染症り患など様々な悩み・生きづらさを抱えた人に対しても起こることがあります。だから、正しい知識を得たり適切な対応を学ぶことが大切です。



自殺対策のための人材育成研修

- 【例】ゲートキーパー研修
 自殺未遂者支援研修
 自殺の事後対応(ポストベンション)研修
 SOSの出し方に関する教育
 高校生向けの自殺予防教育

自殺対策では・・・自殺に関する正しい知識を得たり、相談の仕方、相談を受けた時の好ましい対応・好ましくない対応について学ぶことができる様々な人材育成研修が行われています。

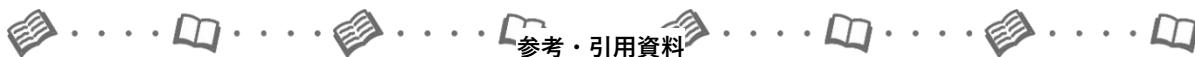
「生命の安全教育」に自殺対策の視点を加えると、自殺対策の視点は自殺総合対策大綱で言う「生きることの阻害要因」（自殺の危険因子・リスク要因）を減らし、「生きることの促進要因」（自殺の防御因子・保護因子）を増やすことがわかりました。自殺対策の視点を加えた事業例は、自殺対策メールマガジン第7号でも取り上げていますので、振り返ってご覧ください。

■県内では下記のような性被害の相談窓口があります。

相談窓口	電話番号
性犯罪被害 110 番	0120-503-732
ふくしま被害者支援センター	024-533-9600
SACRA ホットライン（性暴力等被害専用電話）	024-533-3940
法テラス 犯罪被害者支援ダイヤル	0570-079714

詳細は『社会資源情報ハンドブック 2021』をご覧ください。

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



- *1 「生命（いのち）の安全教育」の教材及び指導の手引き，文部科学省，令和3年4月16日
https://www.mext.go.jp/a_menu/danjo/anzen/index.html
- *2 『男女間における暴力に関する調査』（令和2年度版），内閣府男女共同参画局，令和3年3月
https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/e-vaw/chousa/r02_boryoku_cvousa.html
- *3 『自殺実態白書 2013』【第一版】，NPO 法人ライフリンク，平成25年2月28日
<https://www.lifelink.or.jp/whitepaper.html>
- *4 『ゲートキーパー養成研修用テキスト』（第3版），内閣府自殺対策推進室，平成25年10月
- *5 『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』，福島県教育委員会・福島県精神保健福祉センター，令和2年10月
<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/suicideprevention-highschool.html>

アクションのページ

依存症とは、アルコール、ギャンブル、薬物など特定のものをやめたくてもやめられず、社会生活にまで支障をきたす状態のことです。依存性のあるものを繰り返すことにより脳のブレーキにあたる部分が壊れ、欲求をコントロールできなくなってしまう病気です。

回復するためには依存症患者を孤立させない環境を整えること。依存症という病気を正しく理解し社会全体で立ち向かうことが大切です。回復を信じ理解するために、まず、知ることから始めませんか？

つまりいてもまた歩き出せる社会は、誰にとっても幸せな社会です。

(厚生労働省 HP より)

ギャンブル等依存症啓発週間

平成 30 年 10 月に施行された「ギャンブル等依存症対策基本法」において、国民の間に広くギャンブル等依存症問題に関する関心と理解を深めるため、毎年 5 月 14 日から 5 月 20 日は「ギャンブル等依存症問題啓発週間」と定められています。

<当センターでの事業>

本人向け

●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)

- ・ギャンブル等にたよらない生活を取り戻すことを目指したプログラム
- ・ワークブックを用いてグループで学びます(月1回全5回)

昨年度は 10 回行い、3 名の方が参加しました。受講者からは「ギャンブルなしでやっていける自信がついた」「ギャンブルをやめるための具体的な方法を学ぶことができた」などの感想があげられています。

●SAT-Gライト

- ・重複障害のある方のプログラムです(月1回全3回)

支援者と一緒に参加していただけます。グループワークではなく、マンツーマンでのプログラムになります。昨年度は、7 回開催し、3 名の方の参加がありました。

●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(月1回)

家族向け

●ギャンブル問題・依存症家族教室 (隔月開催)

- ・CRAFT プログラムをもとに家族の負担の軽減を目的に開催しています。

昨年度は述べ91名の参加がありました。「依存症とギャンブル好きの違いがわかった」、「してはいけないこと、すべきことが理解できた。」、「本人へのことばのかけ方を知った。」などコミュニケーションを変える機会になったようです。

(依存症相談員 新藤)



編集後記

自殺対策メールマガジン第9号はいかがでしたか? 「生命の安全教育」は、自殺対策メールマガジン第7号で取り上げた<自殺対策の視点を加えた事業例>の「性に関する指導推進事業」と「人権啓発事業」にあたります。自分と相手の心とからだを大切にす対処行動をとれる人が増えると、自殺だけでなく依存症や犯罪の予防、早期発見・早期解決にもつながりそうですね。

自殺対策メールマガジンは今年度も複数回発行します。様々な部署の皆様をご覧ください。

(自殺対策連携推進員 上里)