

自殺対策メールマガジン

第19号 R4年11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
- p.3 【特集】自殺対策・依存症対策につながる身近な行動のヒント
- 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-0451.html>
 - ネット・ゲーム依存問題 家族ミーティングを開催します。
対象：ネット・ゲーム依存の問題を抱えている**ご家族** ※依存問題を抱えるご本人の参加は不可
（依存問題を抱える本人の年齢は、小学校高学年～20歳代前半とします）
日時：毎月最終金曜日（12月は第4金曜日。次回は11月25日です） 13:30～15:30
場所：精神保健福祉センター デイケア室等
参加方法：事前申込が必要です。（精神保健福祉センター：024-535-3556）

- **10月3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

- **10月13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>

- **10月24日、福島民報の「論説」において自殺対策がテーマに取り上げられました。** <https://www.minpo.jp/news/detail/20221024101828>

- **毎年11月は、児童虐待防止推進月間です。**
 - 厚生労働省では毎年11月を「児童虐待防止推進月間」と定め、社会全般にわたり、児童虐待問題に対する深い関心と理解を得ることができるよう、期間中に児童虐待防止のための広報・啓発活動など種々な取組を集中的に実施しています。
 - 「児童虐待の防止等に関する法律(略称:児童虐待防止法)」が平成12年11月20日に施行されたことから、11月となっています。
 - 「子ども虐待による死亡事例等の検証結果等について(第18次報告)」が厚生労働省ホームページに掲載されています。 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000190801_00006.html

- **毎年11月は、過労死等防止啓発月間です。**
 - 国民の間に広く過労死等を防止することの重要性について自覚を促し、関心と理解を深めるために設けられています。
 - 過労死等防止対策推進法(第五条)に規定されています。

- **毎年11月10日～16日は、アルコール関連問題啓発週間です。**
 - 国民に広くアルコール関連問題に関する関心と理解を深めるために設けられています。
 - アルコール健康障害対策基本法(第十条)に規定されています。

- **毎年11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。**
 - 国の男女共同参画推進本部では、11月12日から25日までの2週間を「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間としています。
(11月25日は、国連が定める「女性に対する暴力撤廃の国際デー」です)
 - 自殺対策メールマガジン第9号(令和3年5月発行)において、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「生命の安全教育」をとりあげています。

自殺に関する統計情報 (警察庁発表の統計 令和4年10月末:速報値より)

- **福島県内の自殺者数**
 - 令和4年10月の福島県内の自殺者数は26人で、9月より7人減でした。
 - 1～10月の自殺者数の累計は308人で、昨年と同期間と比較して+3.36%です。

【特集】自殺対策・依存症対策につながる身近な行動のヒント

※新たな自殺総合対策大綱についてとり上げる予定でしたが、予定を変更し、自殺対策や依存症対策につながる行動のヒントとなる書籍などをアディクションのページと合同でご紹介します。

自殺対策メールマガジン第7号（令和3年1月発行）では、自殺で亡くなった人は平均3.9個の要因を抱えていたという調査結果をご紹介しました（自殺の危機経路）。大きく目立つ問題に注目が集まりやすく対策が強化されやすいですが、自殺に至る背景は非常に複雑です。依存症も同様に、発症に至る背景に虐待・いじめ・性暴力の被害などの傷つき体験や生きづらさを抱えている場合があります。

第16号（令和4年5月発行）でお伝えしたように、自殺対策の目的（ゴール）は社会づくりです。目的達成の手段として様々な取組が行われていますが、これをやれば解決！目的達成！という魔法のような方法はありません。依存症など様々な社会課題への対策も同様です。

第10号（令和3年7月発行）では、自殺対策の段階「事前対応の更に前段階での取組」として、自殺を防ぐための土台づくりの大切さをお伝えしました。私たち一人ひとりの心身が健康な状態に保てること、そのためにストレスへの対処方法をいくつも持っていること、心身の健康が悪化した場合でも自分が回復できる方法や誰かの回復をサポートできる方法をたくさん持っていることは、自殺対策・依存症対策につながります。

新型コロナウイルス感染症拡大による行動の制限など日常生活への影響で、多くの方が身体や心のバランスを崩しています。そのような状況の中で、心身のバランスを保っていくにはセルフケアや早めに相談する（相談を受ける）ことが大切です。セルフケアや、私たちの日常的な行動や考え方、言葉のかけ方など、身近なところからできる工夫を始めることが間接的に自殺対策・依存症対策につながります。身近な行動のヒントにさせていただけるような書籍や研究結果をご紹介します。



『万年不調から抜け出す がんばらないご自愛』

竹内絢香、監修 鈴木裕介(心療内科医)

株式会社 KADOKAWA

2022年

セルフケア

●内容紹介

Chapter1 生活のご自愛

- 1 ゆっくりお風呂に入る
- 2 自分のカラダの声を聴く
- 3 コンテンツに没頭する
- 4 日光を浴びる
- 5 思いっきりだらける
- 6 自分に適した睡眠環境をつくる
- 7 自分に手間をかける

Chapter2 チャレンジご自愛

- 8 片付け
- 9 瞑想
- 10 アロマ
- 11 根拠のないものとうまく付き合う
- 12 運動
- 13 ジャーナリング
- 14 デジタルデトックス

Chapter3 心のご自愛

- 15 自分を褒める
- 16 自分だけを責めない
- 17 NO を言う
- 18 「～べき」を整理する
- 19 調子がいいときにやりすぎない
- 20 怒りを否定しない

●身近な行動のヒント

この本でいう「ご自愛」とは、自分の心やカラダがちょっと楽になれる行動や考え方のことです。誰でも取り入れやすい20個の「ご自愛」について、4コマ漫画や著者のコラムとともに心療内科医の鈴木先生がわかりやすい解説をつけています。

「18、「～べき」を整理する」では、“他人の価値観がインストールされた「～べき」は、自分の人生を幸せにするのにあまり役に立ちません。”と解説されています。



研究成果「花の観賞は心身のストレスを緩和する」

セルフケア

https://www.naro.go.jp/publicity_report/press/laboratory/nivfs/135407.html

国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構(農研機構)

2020年7月1日 プレスリリース

●内容紹介

農研機構と筑波大学等が共同で、花の観賞が脳の活動に影響を与え、心理的、生理的に生じたストレス反応を緩和させることを明らかにしました。健康な参加者に暴力や自動車事故などの不快な画像を見せて心的ストレスを負荷した後、花の画像を見せると、ネガティブな情動が減少し、ストレスにより上昇した血圧の低下、ストレスホルモン（コルチゾール）の分泌が減少しました。

●身近な行動のヒント

農林水産省の「花いっぱいプロジェクト」で、福島県庁と喜多方市では庁舎内に花きを展示しました。各地の花の名所を観光したり、家庭や職場などで人がよく行き来する場所や長時間過ごす場所に花を飾ったり、パソコンやスマートフォンの壁紙やロック画面に花の画像を設定して観賞する（見て楽しむ）回数を増やしたりすることで、ストレスの緩和になりメンタルヘルスの悪化を予防するのに役立つかもしれません。



ヤクルト健康コラム「脳腸相関」

セルフケア

<https://institute.yakult.co.jp/>

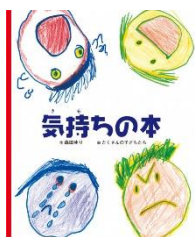
株式会社ヤクルト本社 中央研究所

●内容紹介

研究の進展により、ストレスによる心身の不調が脳腸相関によって説明できるようになり、腸を整えることが、ストレスを緩和し、体の不調の改善につながる可能性が見えてきました。

●身近な行動のヒント

腸を整えるには、乳酸菌を含む飲料や発酵食品（ヨーグルト、チーズ、味噌、納豆、甘酒、ぬか漬けなど）の摂取も効果があります。例えば発酵食・発酵文化を活用した取組は、消費拡大や観光誘致につながるだけでなく、メンタルヘルスの悪化を予防しているかもしれません。



『気持ちの本』

森田ゆり
童話館出版
2003年

●内容紹介（おとなのあなたへ 部分より引用）

健康な心を維持するための感情表現の秘訣は、率直な言葉での表現です。たとえば、「お姉ちゃんのこと、うらやましいなあ」「あたし、はらがたってしかたがないんです」「わたしは、怒っています」などは、どれも、率直に自分の感情を言葉にしている、健康な表現方法です。

●身近な行動のヒント

悲しい、いや、怖い、うらやましい、恥ずかしい、悔しいなど、ネガティブな感情を率直に表現することは、健康な心を維持することになります。感情を率直に表現するには、それを受け止めてくれる・聞いてくれる存在が必要です。具体的にどのように受け止めるかは、各市町村で行われているゲートキーパー研修に参加したり、自殺対策メールマガジン第15号（令和3年2月発行）をご覧いただくと具体的にイメージできると思います。



『新・子どもの虐待 生きる力が侵されるとき』

森田ゆり
岩波ブックレット(岩波書店)
2004年

●内容紹介（怒りの仮面 部分より引用）

子どもを殴ったり、蹴飛ばしたりしている恐ろしい形相は実は仮面なのです。怒りの仮面をかぶっているのだから、仮面をちょっとずらしてその裏側をのぞいてみてください。すると、そこには、寂しさ、不安、恐れ、自分への自信のなさ、絶望、見捨てられ不安などのさまざまな感情が詰まっています。実はこれらの感情こそが、自他への攻撃行動を引き起こしている元凶です。

●身近な行動のヒント

自傷行為や自殺未遂、依存行動は自分への攻撃であり、自分への最大の攻撃が自殺です。他者への攻撃は、いじめ・虐待・DVなどがありますが、他者への最大の攻撃が殺人です。人の命が失われるリスクのある様々な自他への攻撃行動は、怒りの仮面かもしれません。本当は「寂しい」「不安」「自信がない」などの感情を抱えているのに、それらの気持ちが表現できていない（受け止めてくれる人が今まで身近に居なかった）のかもしれない…という視点を持つことも、悩みや困りごとを抱えている人への関わり方や支援に役立ちます。



『犯罪心理学者が教える 子どもを呪う言葉・救う言葉』

出口保行

SB新書(SBクリエイティブ株式会社)

2022年

●内容紹介（第5章「勉強しなさい」が信頼関係を破壊する 部分より引用）

実際にやるか、やらないか。問題はそこです。

「死にたいなんて思っちゃダメだ」

「人を殺したいなんて思っちゃダメだ」

そうやって否定するのではなく、気持ち自体は受け入れる事が大事です。そうってしまう理由があるのですから。それに寄り添わなければ問題は解決しません。むしろエスカレートしていくおそれがあります。

●身近な行動のヒント

健康な心を維持するための感情表現の秘訣は、率直な言葉での表現です。もし相手の発言や考えを受け入れられなくても、理解することができなかつたとしても、否定したり拒絶したりお説教したり質問攻めにしたりせず、まずは一言「そう思ったんだね」「正直に話してくれてありがとう」などの“受け止める対応”で寄り添うことができます。寄り添うことは孤立を防ぎ、自殺対策や依存症対策にもつながります。



これらは一部の人だけが知っていればいいことでも、専門家や担当者だけが実践できればいいことでもありません。一人ひとりが今の自分に何ができるか、身近なところで一歩、行動するように心がけることが、一人ひとりが生きることを支え、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現につながっていきます。

専門家ではない多くの人の力を借りないと、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現という非常に大きな目的（ゴール）を達成することはできません。ぜひ、みなさん一人ひとりができることから、力を貸してください。



編集後記

自殺対策メールマガジン第19号はいかがでしたか？セルフケアや受け止める対応のように専門性が低いことを早い段階でできるように、多くの人が知っていること・実践できることが自殺対策にも依存症対策にも大事です。次号は、新たな自殺総合対策大綱をとりあげます。大綱は専門性が高い取組から低い取組まで数多くの取組が挙げられています。いくつかの取組をとりあげ、どのように自殺対策につながっているのか？を具体的に考えてみたいと思います。ぜひご覧ください。（自殺対策連携推進員 上里）