

自殺対策メールマガジン

第20号 R4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
- p.2 自殺に関する統計情報
【特集】ゲートキーパーの養成と自殺対策
- p.4 アディクションのページ 依存症相談員より
「依存症相談拠点事業について」
- 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。
[（詳細は精神保健福祉センターホームページをご覧ください。）](#)
 - 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（次回12月23日、次々回 令和5年1月27日） 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）

- **12月5日、厚生労働省主催のオンラインシンポジウム「親のアルコール依存症など 家族の問題の中で育つ子どもたちをどうサポートするか～医療・教育・支援の現場から～」のアーカイブ動画が公開されました。**
 - 過去のオンラインシンポジウムの開催レポートやアーカイブ動画も掲載されています。
 - 厚生労働省の「依存症ナビ」のページに掲載されています。 <https://izonsho.mhlw.go.jp/>

- **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>

- **11月18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

- 令和5年1月21日、福島県医師会主催のシンポジウムに高校教育課と精神保健福祉センターが登壇します。
 - テーマは「子ども(若い人)の自殺問題を考えるー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てー」です。
 - 福島県医師会のホームページにチラシと参加申込フォームが掲載されています。(申込締切1/10)

<https://www.fukushima.med.or.jp/topics1/4865/>

自殺に関する統計情報 (警察庁発表の統計 令和4年11月末:暫定値より)

- 福島県内の自殺者数
 - 令和4年11月の福島県内の自殺者数は35人で、10月より2人増、前年同月より6人増でした。
 - 今年1~11月の自殺者数の累計は350人で、昨年と同期間と比較して7.03%増です。

【特集】ゲートキーパーの養成と自殺対策

ゲートキーパーは自殺対策に関わる人材として「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるもので、難しく考えすぎる必要はありません。専門職でなくても研修を受けなくてもできる行動で、いつの間にかゲートキーパーとしての役割を果たしている人も大勢います。

へんか 変化に気づく	家族や仲間の変化に気づいて声をかける
みみ かたむ じっくりと耳を傾ける	本人の気持ちを尊重し耳を傾ける
しえんさき 支援先につなげる	早めに専門家に相談するよう促す
あたた みまも 温かく見守る	温かく寄り添いながらじっくりと見守る

(厚生労働省ホームページ「ゲートキーパーになろう!」
主に「青年期」の方を対象にしたページ より引用)

全国で住民や行政職員や支援者を対象にゲートキーパー養成研修が行われていますが、「ゲートキーパー養成研修を実施すれば自殺が減っていく」という単純な構造ではないことは皆さんご承知の通りです。

自殺対策基本法に基づき、政府が推進すべき自殺対策の指針として策定された「自殺総合対策大綱(以下、「大綱」)」があります。大綱には、自殺総合対策の基本理念、基本認識、基本方針、当面の重点施策、数値目標、推進体制等が書かれており、「当面の重点施策」の「2. 国民一人ひとりの気付きと見守りを促す」「4. 自殺対策に関わる人材の確保、養成及び資質の向上を図る」にゲートキーパーの養成が盛り込まれています。

2. 国民一人ひとりの気付きと見守りを促す

(3) 自殺や自殺関連事象等に関する正しい知識の普及

ゲートキーパーの養成を通じて、自殺や自殺対策に関する正しい理解促進の取組を推進する。

4. 自殺対策に関わる人材の確保、養成及び資質の向上を図る

(10) 様々な分野でのゲートキーパーの養成

弁護士、司法書士等、多重債務問題等の法律問題に関する専門家、調剤、医薬品販売等を通じて住民の健康状態等に関する情報に接する機会が多い薬剤師、定期的かつ一定時間顧客に接する機会が多いことから顧客の健康状態等の変化に気付く可能性のある理容師、児童生徒と日々接している教職員等、業務の性質上、ゲートキーパーとしての役割が期待される職業について、地域の自殺対策やメンタルヘルスに関する知識の普及に資する情報提供等、関係団体に必要な支援を行うこと等を通じ、ゲートキーパー養成の取組を促進する。

若者を含め、国民一人ひとりが、周りの人の異変に気付いた場合には身近なゲートキーパーとして適切に行動することができるよう、必要な基礎的知識の普及を図る。そのため、全国的にゲートキーパー養成の取組を促進すべく、行政機関や各地域におけるゲートキーパー研修の受講の取組を進める。

(12) 家族や知人、ゲートキーパー等を含めた支援者への支援

悩みを抱える者だけでなく、悩みを抱える者を支援する家族や知人、ゲートキーパー等を含めた支援者が孤立せずに済むよう、支援する団体とも連携しながら、これらの家族等に対する支援を推進する。

(※波線は、R4年度の見直しで変更・追加された箇所)

ゲートキーパーの養成が、自殺や自殺対策に関する正しい理解促進が、どのように自殺対策につながるのでしょうか。

たとえば、自殺や自殺対策に関する正しい理解について、大綱の文言を用いると

- ・自殺は、その多くが追い込まれた末の死である
- ・自殺対策は「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指す
- ・自殺の問題は一部の人や地域だけの問題ではなく、国民誰もが当事者となり得る重大な問題である
- ・命や暮らしの危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適当である

といったことがあります。

ゲートキーパー研修というと、自殺と精神疾患の関連や「自殺のサイン」について取り上げられたいりますが、「この疾患や兆候があれば○%の確率で△日以内に自殺に至る」といったことは、わかりません。ただし、程度がはっきりしなくても、本人にとって強いストレスを抱えていることはリスクを高めると考えられます。

リスクを高める要因として、精神疾患などの健康問題、失業などの経済問題、人間関係の中で生じるストレスなどがあり、複雑化・複合化した問題が最も深刻化した時に自殺が起きると言われています。(自殺対策メールマガジン第7号「自殺の危機経路」参照)

ゲートキーパー養成研修は、自殺対策に関わる人材育成のための研修として自殺や自殺対策に関する様々な情報が研修内容に盛り込まれるので、自殺や自殺対策に関する正しい理解を得る機会となります。

ゲートキーパーの役割は、どれか1つができるだけでも援助を求めやすい(相談しやすい)相手になります。普段から気軽に相談し合える、困った時に相談できる、信頼できる人や場所を知っていることは、命や暮らしの危機に陥った場合の助けになるだけでなく、問題の複雑化・複合化を防いだり、普段からの精神的健康を保つ役割も持ちます。つまり、自殺の危機経路を早い段階で断ち切ることで人が自殺に追い込まれるのを防ぐことができます。

「SOS の出し方に関する教育」で考えてみると、「死にたい」という気持ちを抱えるほど追い込まれた段階の SOS だけでなく、ずっと手前にある身近な悩みごとや生きづらさの SOS も出せるようになることが、自殺に追い込まれる子どもを減らすことにつながります。ゲートキーパーは、子どもが安心して相談できる相手（SOS を受け止められる人材）となります。

「死にたい気持ちを抱えるほど追い込まれたことなんかないし、人は苦しくても何とか乗り越えられるものだ」と考えている人がいるかもしれませんが、それが“当たり前”や“普通だから”ではなく、「身近にゲートキーパーの役割をしてくれる信頼できる大人が居た（居る）からではないか」と視点を動かしてみてください。

ゲートキーパー養成研修で一人ひとりが自殺や自殺対策に関する正しい理解を得たり、ゲートキーパーの役割が実践できる人を増やすことは、悩みや困りごとを抱えた人の力になれる人が様々な場所に居ることになります。相談しやすい環境づくりとなり、あらゆる立場の人の孤立を防ぐことになります。人が自殺に追い込まれるのを予防することにつながります。このような効果が期待できることからゲートキーパー養成は重要な自殺対策になります。

大綱では、国民の約3人に1人以上がゲートキーパーについて聞いたことがあるようにすることを目指すとしているので、ゲートキーパーという存在と、ゲートキーパーの役割のいずれか1つでも意識して過ごしてみてください。

引用・参考 厚生労働省ホームページ「自殺総合対策大綱～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て～」
https://www.mhlw.go.jp/stf/taikou_r041014.html
厚生労働省ホームページ「ゲートキーパーになろう!」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/gatekeeper.html
福島県精神保健福祉センター『市町村で自殺対策を進めるために 令和2年版』
<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/s-manual-ctv.html>

アクションのページ 依存症相談員より「依存症相談拠点事業について」

精神保健福祉センターでは、国の通知を受け、アルコール・薬物依存症等は「特定相談事業」として位置づけられた業務があり、依存問題に関する啓発普及、専門相談、研修、技術協力、組織育成などに取り組んできました。

依存症相談ということではこれまでアルコールや薬物などの物質依存症への対応が主な内容でしたが、ここ数年は、ギャンブルやネット、ゲームなどのプロセス依存症の相談が増加してきています。コロナ禍での「アルコール依存が増えた。」とか、「ネット・ゲームに依存的になっている子どもが増えた。」とか、まことしやかに言われ、依存症関連問題がコロナ禍と相まって社会問題としてさらに表面化してきているようにも感じます。

2020年4月に、当センターは福島県依存症相談拠点機関に指定されました。現在、依存症相談員2名（公認心理師・精神保健福祉士）を配置し、事業を展開しています。

① 依存問題の相談状況

昨年度からの傾向として、電話相談、来所相談ともに、アルコール、薬物問題のほかにギャンブル問題の相談が増加しています。また、最近では、ネット・ゲームの相談も急増しており、買い物、盗癖などの相談も寄せられています。それぞれの相談内容に応じて、スムーズに対応できるようスキルアップが求められます。

★ 依存症 個別相談(完全予約制)
依存症の回復でお悩みの方のために
専門相談員、精神科医による専門相談窓口を開いています。
○本人、ご家族、友人等とたでも相談できます。

★ 本人対象
● ギャンブル
SAT-Q(サットジー)無条件ギャンブル離れ回復トレーニングプログラム
● 薬物
SMARPP(スマープ)→物質使用障害治療プログラム
ワークブックをこなすことで依存回復のためのスキルを学んでいきます。

★ 家族対象
● ギャンブル依存症家族教室
● 薬物依存症家族教室
● ゲーム・ネット依存症家族教室
CRAFT(クラフト)簿を用いた依存症対応を学んでいきます。

一人でおぼますお近くの保健所や精神保健福祉センターへ相談しましょう。ご家族だけでも、友人でも相談できます。(プライバシー厳守します)

福島県精神保健福祉センターではアルコール、薬物、ギャンブル、ゲーム等の問題で苦しむ福島県民を支援するため、福島県にお住まいの依存症患者の方で出ているご家族からの相談をお受けしています。初めてご利用される方は必ずお電話でご相談ください。必要な場合には個別相談室のご案内いたします。相談は無料です。

相談先
〈福島県依存症相談拠点〉
アルコール 薬物 ギャンブル ゲーム等
依存症相談窓口

ご予約お問い合わせ
福島県精神保健福祉センター
月～金 9～17時(祝日と年末年始を除く)
☎024-535-3556
〒960-8012
福島県福島市郡山1018-30
(東海建設生活協会の建物)

もしもしたら
依存症
かも

依存症は回復できる病気です
専門機関に相談しましょう

福島県依存症相談拠点リーフレット(表)

② 依存症者・家族支援

ギャンブル等の問題を抱える本人の回復支援グループのプログラム(SAT-G)を実施しています。本人に対し、ギャンブル問題についての知識提供と問題改善のための適切な対応ができるようになること、また、同じ問題を抱える仲間と一緒に、ギャンブルに頼らない生き方について考える機会を提供することを目的として開催しています(プログラムの詳細については、当センターのホームページをご参照ください。)。また、本人が利用している事業所のスタッフと一緒に参加できるプログラム(SAT-G ライト)も行っています。

薬物問題を抱える本人の回復プログラムとしては、SMARPP(スマープ)を実施しています。SMARPPは2006年に旧せりがや病院で開発され、その後全国に普及した薬物再使用防止プログラムです。内容としては、「依存症のメカニズムを学ぶ」、「欲望、渴望への対処法を身に着ける」、「回復への道のりを知る」など全24回になっています。参加者が共に語り合い、新しい生き方を互いに認め合いながら依存症からの回復を進めていきます。

依存症問題は家族を巻き込まれることが多く、ご家族は対応に苦慮されます。そのため、家族支援としてギャンブル家族ミーティング、薬物家族教室を開催しています。本人との向き合い方、対処方法などCRAFTプログラム(Community Reinforcement And Family Training: コミュニティ強化法と家族トレーニング)を用いて実施しています。CRAFTは認知行動療法の理論と手法に基づくプログラムで、参加を通して本人とのより良いコミュニケーションの方法を身につけ、家族自身も健康を取り戻すことが目標です。薬物家族教室のほうは、磐梯ダルクリカバリーハウスのご協力を得ながら実施しています。また、今年8月からは、ネット・ゲーム依存家族ミーティングも新たに開催し、参加者も増えてきています。

依存症の回復のためには自助グループへのつながりも重要です。センターではGA(ギャンブラーズ・アノニマス)のオープンミーティングの場を提供しています。

③ 依存症専門相談

精神科医による専門相談、回復施設スタッフ(磐梯ダルクリカバリーハウス)による薬物に特化した専門相談を実施しています。相談には支援者(通所作業所、司法機関等)も同席されることもあり、本人の回復支援に携わっている複数の機関で情報共有し、今後の支援体制を話会える機会、依存症のコンサルテーションとの機能も担っています。

④ その他、関係機関とのネットワークづくり

2か月に1回、アディクションスタッフミーティングを開催し、依存症関連問題に携わる関係機との顔の見える関係づくりを行っています。そうした連携を基盤に、福島保護観察所の「薬物再乱用防止プログラム」や「身元引受人会」「保護司会」への協力、福島刑務支所への「再犯防止プログラム」への協力など実践しています。

また、県内には、断酒会やアノニマスのグループなどたくさんの依存症関連の自助グループがありますが、それぞれのミーティング開催日を『アディクション伝言板』として、毎月発行し市町村、医療機関、相談機関に情報提供しています。コロナ禍でそれぞれの自助グループもミーティングの開催にあたっては本当に苦勞されていました。仲間の顔を見て、分かち合うことが命綱であるミーティング。コロナ禍で会場の閉鎖や参加人数制限、ソーシャルディスタンスでのミーティングはこれまでとは勝手が違ってきます。もちろん、オンラインミーティングなども開催されていますが、それを利用できる人ばかりでもないということも現実です。ミーティングがどれほど重要な存在であるかを痛感された方々も多かったと思います。そうした方々への支援の必要性があります。

これらの業務を通して、依存症問題でお困りの方々に対して、生活支援と医療が提供されるような連携体制の必要性を感じています。特にコロナ禍のための行動制限があり、タイムリーな支援が受けられないという相談がいくつもありました。それぞれの地域における依存症に関する情報や課題の共有を図り、支援の構築する仕組みづくりが必要です。

先の見えないコロナ禍で、依存症が深刻化し、自殺に追い込まれる人も出てくるかもしれません。だらしないとか性格の問題とか家族が甘いなど依存症関連問題に関しての世間の偏見もあります。依存症関連問題が及ぼす影響は、本人、家族、社会にまで及びます。失業、貧困、犯罪、暴力（DV）や子どもの虐待などがからむ場合も多く、これらの問題を依存症者本人や家族はそのまま抱えて相談に来所されます。センターだけでは解決することはできません。複数の支援機関が連携してそれらの問題に対応しなければなりません。相談拠点として、関係機関とネットワーク・連携できるような体制をつくり、依存問題を抱えるご本人・ご家族への支援ができるよう努めていきたいと考えています。

どうぞ、今後の進め方について、ご意見やご希望をお聞かせください。そして、ご協力よろしくお願いいたします。

編集後記

自殺対策メールマガジン第20号はいかがでしたか？ 自殺や依存症といった社会問題は、一つの機関だけ、専門家や担当者の方だけで解決することはできません。感染症対策では「マスク・手洗い・消毒」のような日常的に誰でも今日から取り組める対策が人の命を守るという認識が広まったと思います。自殺対策や依存症対策も、そもそも自分を傷つけなければいけないほど追い込まれる前の段階でできることはないか？ 日常的に取り組める取組が十分に普及しているか？ という予防の視点も大切です。次号は、「自殺の予防」について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）