

自殺対策メールマガジン

第21号 R5年2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.2 【特集】社会問題の予防や早期対応の具体的な方法
- p.4 アディクションのページ 依存症相談員より
「アディクションフォーラム」報告
- p.5 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。 [詳細は当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（今年度最終となる次回は2月24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）

- **3月9日、自殺未遂者及び自死等遺族に関わる支援者研修会を開催します。**
 - 対象：市町村、保健福祉事務所、医療機関、消防署、警察署、教育関係部署、その他関係機関の職員
 - 日時：令和5年3月9日（木）13:30～16:30
 - 開催方法：Web 会議ツール「Zoom」によるオンライン開催
 - 参加方法：事前申込が必要です。（締切2月24日）
申込フォーム <https://www.task-asp.net/cu/eg/lar070009.task?app=202300033>
もしくは精神保健福祉センター（024-535-3556）にお問合せください。

- **令和4年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

○ 2月11日、「福島ネットワーク会議～自殺のハイリスク層であるLGBTQの現状について考える～」が福島市内で開催されます。

- 主催: プライドハウス東京、さんかく、よりみち (共催)
- 対象: LGBTQ+の自殺対策の課題に関心のある人
- 日時: 令和5年2月11日(土) 9:45～11:45
- 場所: 福島テルサ 大会議室あぶくま
- 参加方法: 事前申込が必要です。(締切2月9日)
さんかく、よりみちのTwitterのDMやメールアドレス
プライドハウス東京レガシーホームページ(お知らせ・イベント情報)にある申込フォーム

○ 毎年3月は自殺対策強化月間です。

- 自殺対策基本法で定められています。
- 福島県では、毎年9月と3月を自殺対策強化月間と定めています。

自殺に関する統計情報 (警察庁発表の統計 令和4年12月末:速報値より)

○ 福島県内の自殺者数

- 令和4年12月の福島県内の自殺者数は25人で、11月より10人減、前年同月より7人減でした。
- 令和4年1年間の自殺者数の累計は375人で、前年より16人増でした。

○ 1月24日、自殺関連指標を計算するためのExcelシートを更新しました。

- 令和3年人口動態統計の数値を追加しました。

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

【特集】社会問題の予防や早期対応の具体的な方法

悩みを抱えたり、生きづらさを感じたり、いじめ、虐待、DV、性暴力などの被害を受けたり、事件や災害について見聞きして不安になったり、大切な存在を突然失ったりしたとき、湧きあがった気持ちや苦悩をできるだけ早い段階で誰かに話すことが心の傷を回復するカギになります。

話をするためには、聴いてくれる人、気持ちを受け止めてくれる人が必要ですが、その人は専門的な知識を持った医療関係者やカウンセラーである必要はありません。身の回りに居る誰か(例: 家族、学校の先生、友だち、近所の人)でよいのです。

身近な人が悩んでいたたり困りごとを抱えていたりしたとき、できるだけ早い段階でそのときどのような気持ち(感情)だったか当事者の話を共感的に聴くことは、誰でもできる心の手当てです。

「共感」は、「あなたはそう思うんだね」と相手を感じたことや考えたことを受け止める・認める・理解しようとする態度です。「同感」は、「わかるわかる！私も同じ！」と相手と同じように感じていることの発信です。言葉自体は似ていますが、異なります。当事者と同じ経験をして同じように感じたことが無いと共感できないのでは？と考えられたり、「相手の発言が受け入れられないときはどうすればよいのか」という悩みが挙がったりすることがありますが、「共感」と「同感」が混同されています。

一人ひとり考え方や感じ方は違うものです。家族でも友だち同士でも支援の場面においても、「共感」がポイントです。

共感的に話を聴くときに注目するのは、気持ちを表現する言葉です。

不安、怒り、悲しい、悔しい、寂しい、怖い、恥ずかしい、妬ましい、憎い、自信がない…など、否定的な気持ちが湧き上がった時できるだけ早い段階で率直に表現することができないと、心の弾力性（心の自然治癒力、レジリエンス）が失われていきます。

怒り、妬みといった気持ちを人に語ることや、そういった感情を抱くこと自体が悪い事であるかのように思う人、我慢する人もいますが、否定的な気持ちが率直に表現できず抱えたままで居続けると、無気力になったり、乱暴になったり、時には自分や他人を傷つけることがあります。自分や他人を傷つける表現方法がエスカレートすると、自殺や殺人というかたちで人の命が失われることもあります。

物質の乱用、自傷行為、いじめ、虐待など自分や他人を傷つける言動の背景には、傷つき体験から生じた否定的な気持ちを抱え続けていることがあります。

事実確認や原因究明の前に、できるだけ早く湧きあがった感情を表現できること、「話してくれてありがとう」と受け止めてもらえること、正誤の判断や善悪の評価を交えずに信じて聴いてもらえることが、悩みや生きづらさを抱える人の孤立を防ぎ、信頼関係を築き、回復や問題解決に向かう支えになります。

否定的な気持ちを早い段階で表現することと共感的に話を聴くことが両輪で推進されると、依存症、自殺、いじめ、虐待など様々な社会問題の予防や早期対応につながります。

人が追い込まれることを防ぎ、自殺対策の目的である「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」に近づきます。

自殺対策メールマガジン第20号で特集した「ゲートキーパー」は、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）ことが役割の1つとして期待されます。本人の気持ちを尊重し耳を傾ける聴き方というのは、共感的に話を聴くことです。第15号（令和3年2月発行）で特集した「話を受け止める」ことは共感的な話の聴き方です。ぜひバックナンバーも併せてご覧ください。

（令和4年12月に発行した精神保健福祉瓦版 No.216 のコラムを加筆・修正したものです。）



アディクションのページ 依存症相談員より「アディクションフォーラム」報告

令和4年10月26日に、令和4年度福島県依存症相談拠点啓発事業として、アディクションフォーラムを開催しました。令和3年度は新型コロナウイルスの感染状況を踏まえて中止したため2年ぶりの開催であり、初めてのオンラインフォーラムでした。

プログラムの内容は、アルコール依存症(AA)、薬物依存症、共依存(そうだ! CoDA^{コ-ダ}ふくしま)の仲間の体験談、グループ紹介と、小林桜児先生(神奈川県精神医療センター副委員長兼医療局長兼臨床研究部長)のオンライン講演「生きづらさとアディクション～信頼障害からみた依存症～」でした。

講演の概略を紹介します。

- 講師所属機関の依存症外来の初診となった患者さんたちは15歳までにさまざまな生きづらさ、虐待、ネグレクトなどといった逆境体験を抱えている割合が非常に高い。
- 依存症を抱えている人は実は発症する前の思春期の段階で既に様々な依存症に陥りやすい認知行動パターンを形成している。
- 様々な生きづらさを抱えていると怒りや自己嫌悪、不安や緊張や疲れといった様々なつらい感情を経験するが、それらを理解し共感してくれ慰めてくれるような共感的他者が欠如している。虐待やいじめ、あるいは周りからの過剰な期待、同居家族や本人の慢性的な病気等、家の中で極度の緊張関係をもたらしような強い不和がある。こういった状態だと心理的に一人ぼっちになる。
- 家庭や学校に居場所のない子どもたちは不良グループに所属してそこで新しい居場所を見つけようとするし、逆に家庭や学校に居場所はあるがいい子を演じなければならない子どもたちは過剰適応タイプとも言われ、不良グループに入ってもいい子を演じて、つらいことが起きた時、人を頼ることができないので、自分一人でこっそりアルコール、薬物、ギャンブル等の効果を使ってなんとか不安、緊張、怒りや疲れなどをやわらげようとする。
- このような依存症になる道のりを「信頼障害」という言葉を使って説明することが多い。



- 受容・共感、ハームリダクション(すぐにやめられなくて当然! 害が減らせればOK)
- 周りの人ができることは、依存症の問題を抱えたことを非難したりとか、意志の弱さを責めたりするのではなく、いかにアルコール薬物ギャンブル以外の頼り先がなくなってしまったか、いかに心理的に孤立してしまったかということを十分に理解して彼らの病状を受け入れ、依存症の背景にある様々なつらい感情に共感を示し、今すぐアルコールや薬物を手放すことはできなくても、依存症の害を減らすようなお手伝いをしていくこと。
- 依存症からの回復には、無意識に我慢してきた様々な苦しい感情に気づき、それを信頼できる人に対して言葉で相手に伝えるという練習を重ねる必要がある。
- 回復の初期段階にアルコール、薬物、ギャンブル等がすぐに止まらなくても人に頼るとい練習ができるようになってくれば、中期として今度は具体的にどういう引き金が自分の依存症をもたらすのかという事を理解し、他の適切な対処行動や気分転換を練習するという段階が必要になってくる。

「ハームリダクション」については、自殺対策メールマガジン第10号、12号、18号に掲載しています。

- 依存症の回復の終盤といえる後期においては社会の中で居場所を見つけて頼れる人とのつながりを増やしていく必要がある。そのようなつながりの場としてデイケアや作業所、落ち着いてくればアルバイトや仕事を始めることもできるが、社会適応が良くなってきて社会での活躍の場が広がったといっても絶対に病院の通院や自助グループに通うのをやめてはいけない。
- SMARPP (スマープ) ※などのワークブックを使ったグループ療法が助けになる。依存症を受け入れてくれる中間施設、また依存症本人たちの体験を語り合う自助グループが練習の場になる。
- 年単位で自分の本当の気持ちを語り続けて仲間とのつながりを経験し続けていくことが依存症の長期の安定した回復には不可欠。

小林先生が依存症に関する基礎的な内容や治療・回復に向けた内容を説明した動画が神奈川県公式 YouTube チャンネル「かなチャン」で公開されています。上記の報告と併せてご覧ください。

『依存症について～診断・病態・回復～』 <https://youtu.be/7LuGDbYV3qc>

『依存症からの回復に必要なこと～どう理解し、何を目標せばいいのか～』 <https://youtu.be/HwPb6YNrgD0>

※SMARPP は、今年度、福島県精神保健福祉センターで毎月第 3 水曜日に実施しています。

アディクションフォーラムは 1 年に 1 度のお祭り、自助グループや支援者、家族などが垣根を越えて集まってみんなの安否確認の役割もあるのかなと思っています。このゆる～くつながっている感じがアディクションからの回復には必要で、ゆるいつながりが沢山あることが、いざという時の支えになってくれていると思います。

来年度はリアルで開催できればと思っています。どなたでも参加を歓迎しています。ぜひ 1 度ご参加お待ちしております。

編集後記

国の孤立・孤独対策の重点計画にあるように、支援を求める声を上げること、人に頼ること、誰かに相談することは、良いことであり、自分自身を守るためにも社会や地域のためにも必要です。支援を求める声を上げやすい環境を整えるためにできることの 1 つが、共感的に話を聴ける人を増やすことです。

「話してくれてありがとう」だけでも日常にとり入れてみてください。

3 月は自殺対策強化月間ですので、当センターが発行する『精神保健福祉瓦版ニュース』に自殺対策に関わる記事を掲載します。ぜひご覧ください。
(自殺対策連携推進員 上里)