

自殺対策メールマガジン

第22号 R5年6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】自殺対策の根本となる考え方
- p.5 アディクションのページ「ネット・ゲーム障害への取り組み」
- 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-0456.html>
- **令和5年5月、社会資源情報ハンドブック2023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。
 - データ配布のみです。Excel 版と PDF 版のデータを当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>
- **福島県アルコール健康障害対策推進計画（第2期）が策定されました。**
 - 令和5年度から令和9年度までの5年間の計画です。
 - 自殺対策との連携について記載されています。（一部抜粋）
「飲酒直後の自殺、慢性的な飲酒と自殺、アルコール依存症と自殺の問題を鑑み、第4次福島県自殺対策推進行動計画を踏まえて自殺対策に関する関係機関等とも連携を強化します。」
「家族や友人、職場の同僚等、周囲の身近な人など、依存症を抱えている人の存在に気が付いたら、必要に応じて専門家につなぎ、見守っていけるよう、県民一人ひとりの意識を醸成されるような取組を各圏域相談拠点や市町村が中心となり、自殺対策（ゲートキーパー養成研修など）と連携して行います。」 <https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21035c/al-plan3.html>
- **4月1日、こども家庭庁が誕生しました。**
 - こども・若者がぶつかるさまざまな課題を解決し、大人が中心になって作ってきた社会を「こどもまんなか」社会へと作り変えていくための司令塔となる庁です。 <https://www.cfa.go.jp/top/>

- 自殺総合対策大綱（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）に、こども家庭庁と連携し子ども・若者の自殺対策を推進するための体制整備を検討することが令和4年の改訂時に追加されています。
https://www.mhlw.go.jp/stf/taikou_r041014.html

○ **6月1日から7月31日まで「薬物乱用防止広報強化期間」です。**

- 警察庁では、6月から7月までを薬物乱用防止広報強化期間として関係機関と連携の上、広く国民に対して、覚醒剤や大麻等の薬物乱用の現状、薬物の危険性・有害性等に関する広報・啓発を行い、国民全体の規範意識を向上させ、薬物乱用の未然防止に努めています。

○ **新型コロナウイルス感染症に関するくらしや仕事の情報**

- 補助金・助成金、相談窓口の情報がまとめられています。
- 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/covid-19/kurashiyashigoto.html>

◆ **「令和5年度思春期精神保健セミナー」を開催します。**

日時 8月4日(金) 13:30~15:30

対象 一般県民及び思春期のこころの問題に携わる関係機関(保健、医療、福祉、教育等)の職員

参加方法 会場参加…先着20名、オンライン(Zoom)…定員に達しました

講演 不登校とゲーム・ネット

講師 愛知県医療療育総合センター中央病院 子どものこころ科(児童精神科) 部長 吉川徹 先生

- 会場参加のみ空きがあります。詳細は当センター(024-535-3556)へお問合せください。

自殺に関する統計情報 (警察庁発表の統計 令和5年5月末:暫定値より)

○ **警察庁の自殺統計**

- 令和5年4月より、毎月発表される自殺者数は「暫定値」の公表に一本化されました。
- 毎月公表される自殺者数は、発見日・発見地に基づきます。
- 警察庁のホームページに掲載されています。

<https://www.npa.go.jp/publications/statistics/safetylife/jisatsu.html>

○ **福島県内の自殺者数 (発見日・発見地に基づく)**

- 令和5年5月の福島県内の自殺者数は38人で、前年同月より5人増でした。
- 今年1~5月の自殺者数の累計は181人で、昨年の同期間と比較して19.08%増です。

○ **4月20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4年の警察統計(確定値)を追加しました。

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

【特集】自殺対策の根本となる考え方

ある物事の根本的な考え方を「理念」といいます。ある物事を考える時の価値観と言うこともできます。様々な取組を進めるにあたって理念の共有は重要です。福島県では福島県総合計画の理念のもと各取組が行われています。多くの会社では企業理念や経営理念のもと事業が行われています。

自殺対策にも理念があります。自殺対策について考えたり話し合ったり取組を行ったりするときの根本となる考え方です。自殺対策の理念の共有があいまいだと、「死にたい気持ちを解消することが自殺対策」「個人の問題」「健康分野だけの問題」のような誤った認識のまま取組が進むことがあります。誤った認識のまま取り組むと、取組の効果が発揮できません。

そこで今号では多くの方に知っておいていただきたい自殺対策の基本理念をとりあげます。

自殺対策の基本理念は「自殺対策基本法」という法律に定められています。

(基本理念)

第二条 自殺対策は、生きることの包括的な支援として、全ての人がかげがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消に資するための支援とそれを支えかつ促進するための環境の整備充実が幅広くかつ適切に図られることを旨として、実施されなければならない。

2 自殺対策は、自殺が個人的な問題としてのみ捉えられるべきものではなく、その背景に様々な社会的な要因があることを踏まえ、社会的な取組として実施されなければならない。

3 自殺対策は、自殺が多様かつ複合的な原因及び背景を有するものであることを踏まえ、単に精神保健的観点からのみならず、自殺の実態に即して実施されるようにしなければならない。

4 自殺対策は、自殺の事前予防、自殺発生の危機への対応及び自殺が発生した後又は自殺が未遂に終わった後の事後対応の各段階に応じた効果的な施策として実施されなければならない。

5 自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、総合的に実施されなければならない。

これらの理念が定められた経緯は、『平成19年版 自殺対策白書』のコラム「自殺対策基本法の成立過程について」と『平成28年版 自殺対策白書』が参考になります。

(厚生労働省ホームページ「自殺対策白書」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/jisatsuhakusyo.html)

『平成19年版 自殺対策白書』のコラムで、自殺対策基本法の成立過程を語る上で決して欠くことのできない点として“自死遺児たちがテレビ番組で名前も顔も隠さずに自らの体験を語った日(平成13年10月23日)”が挙げられています。NHK クローズアップ現代「お父さん 死なないで ～親の自殺 遺された子供たち～」の放送日です。

自殺者数が3万人を超える状況が続く中、「自分の父親と同じように、自殺に追い込まれていく人が増えていく」という危機感を抱き、番組を通して、自殺を社会問題として捉え社会的な対策を講じて欲しいことを訴えました。

番組を視聴することは現在難しいですが、大切な家族を自死で亡くした自らの体験や思い、社会に訴えてきたことがまとめられた『自殺って言えなかった。』という書籍があります。【学生たちの体験】から一部抜粋して紹介します。

関係のない人にとって「自殺」というのは、あまりにも深刻で、思わず真剣に考えるのを躊躇してしまうような問題であるのが現実です。しかし、自死遺児や遺族にとっては、そのような社会の認識によって、日常生活が営みにくくなっていることも事実だと思います。

それまでの私は自殺に対して、「自殺は弱い人がするもので、恥ずべきこと。人には絶対、言うてはいけないもの」というように考えていました。父の死も例外ではありません。だから、私も父の死にコンプレックスを感じていました。私の抱いたコンプレックスは、イコール社会の偏見だと思います。

もうこんなことは二度と起きてほしくはありません。だからこそ思うのです。どんなに苦しくても、悩みを抱えていても、誰かに相談できたり、何らかの方法で死ななくてもすむ社会をつくってほしい。いや、つくっていきたい。だからこそ、日本のみなさんがこの問題に温かい心をもって接してくれることを私は望んでいます。



『自殺って言えなかった。』
自死遺児編集委員会・あしなが育英会[編]
2002年
サンマーク出版

蔵書を持つ地域の図書館があります。
電子書籍化もされています。ぜひご一読ください。

「自殺対策が生きることの包括的な支援として実施されなければならない」や「自殺が個人的な問題としてのみ捉えられるべきものではなく」といった理念がより深く理解できるのではないのでしょうか。

例えば、「自分のことは自分で解決すべきだ」「他人に迷惑をかけてはいけない」といった考えは、罪や失敗の償いとしての自殺や、「周りに迷惑をかけないために命を絶つ」といった自己犠牲としての自殺などに結び付きます。こうした考えは、突然思いついたものではなく、私たちが成長していく中で世の中から学び取って身に付けたもので、いわば、長い歴史を経て世の中に根深く住みついている考えや価値観です。自殺対策の視点からは誤った考えですが、それを変えていくのは容易なことではありません。

窓口の設置だけでなく、「相談することは生きる力の一つ」のような価値観を浸透させていくことも環境整備です。自殺対策の視点でどのような価値観や考え方が望ましいか、私たち一人ひとりが日常的に意識することから、自殺対策の基本理念（自殺対策基本法第二条第1項）にある「支援とそれを支えかつ促進するための環境の整備充実」につながり、自殺対策に関連する様々な取組の効果を高めます。

様々な取組の根底にこれらの理念があることを意識して取り組むことはもちろんですが、自殺対策に関わる取組を行う人や機関、大切な人を自死で亡くされた方々を孤立させないためにも、まずは一人でも多くの人に自殺対策の理念を知っていただき自殺対策に力を貸していただきたいと思えます。

アクションのページ「ネット・ゲーム障害への取り組み」 依存症相談員より

近年、インターネット及びスマートフォンやタブレット等の普及によって、時間や場所を選ばず気軽にオンラインでのゲームが楽しめるようになってきました。その一方で、ネットやゲームの時間が長くなり日常生活に支障が出るという問題も増えてきました。



当センターにも、最近では子どものネット・ゲームに関する家族からの相談が増えてきたことから、令和4年8月から令和5年2月までネット・ゲームの問題を持つ方の家族を対象とした家族教室を開催しました。

ネット・ゲーム依存問題家族ミーティング

目的

- ① ネット・ゲーム依存についての正しい知識を身につけ、対応方法を知る。
- ② 家族同士の交流を図ることにより、家族自身が回復する。

対象

ネット・ゲーム依存の問題を抱えている家族
 （依存問題を抱える本人の年齢は、概ね小学校高学年から20歳代前半程度）

令和4年度 プログラムの実施内容

回	日時	内容
1	令和4年8月26日	ゲーム依存とは
2	9月30日	よいコミュニケーション
3	10月28日	ペアレント・トレーニング①
4	11月25日	外部講師に学ぶ① 演題：「ネット・ゲーム依存と家族の対応」 講師：独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター 主任心理療法士 三原聡子先生
5	12月23日	前回までの振り返り
6	令和5年1月27日	ペアレント・トレーニング②
7	2月24日	外部講師に学ぶ② 演題：「ネット・ゲーム依存と家族にできること」 講師：一般社団法人 ネット・ゲーム依存家族の会 代表理事 黒田沙希子先生

進行などの運営は精神保健福祉センター職員が行います。

参加人数・出席状況

参加実人数 8名（うち2名オンライン参加）
延べ参加人数 22名

効果・良かった点（参加者の感想から）

- 家族だけで抱え込まず、話や相談できる場を提供できた。
- 親子関係の改善が見られたケースがあった。
- オンライン参加を可としたことで遠方の方も継続参加ができた。

令和5年度も6月より最終金曜日に、ネット・ゲームの問題を持つ方の家族を対象とした家族教室を開催する予定です（初回：6月30日）。参加希望の方は、福島県精神保健福祉センター（024-535-3556）にお問い合わせください。

今年度の予定は、当センターホームページ「ネット・ゲーム依存問題家族ミーティングのお知らせ」
(<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/net-kazoku.html>) をご覧ください。



編集後記

自殺対策メールマガジン第22号はいかがでしたか？ どのような悩みを抱えても、誰かに相談できたり日常の生活が営みやすい環境づくりが生きることの包括的な支援として自殺対策につながります。次号は、自殺対策基本法においてすべての都道府県と市区町村が国の指針（自殺総合対策大綱）や地域の実情を勘案して策定することとされている自殺対策計画について取り上げます。ぜひご覧ください。
(自殺対策連携推進員 上里)

