

# 自殺対策メールマガジン

第23号 R5年10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】地域自殺対策計画
- p.5 アディクションのページ「依存症本人対象の回復プログラム」
- 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、回復プログラム（SMARPP）の日程などが確認できます。  
<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/ad-0460.html>
- 『社会資源情報ハンドブック2023』をホームページに掲載しています。
  - 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>
- 9月8日、「こどもの自殺対策の推進のために」という大臣メッセージが発出されました。
  - 国と地方公共団体の連携を強化し、こどもの自殺対策を一層推進していくため、厚生労働大臣、文部科学大臣、こども政策担当大臣が連名でメッセージを発出しました。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/jisatsutaisaku\\_press230908.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/jisatsutaisaku_press230908.html)
- 毎年9月は、自殺予防のための普及啓発活動が強化される時期で、全国で様々な取組が行われました。
  - 世界・・・9月10日 世界自殺予防デー
  - 日本全国・・・9月10日～16日 自殺予防週間
  - 福島県・・・9月と3月 自殺対策強化月間
  - 厚生労働省のホームページに全国を取組一覧が取りまとめられて掲載されています。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/r5\\_jisatsuyoboushukan.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/r5_jisatsuyoboushukan.html)

- **毎年11月は、児童虐待防止推進月間です。**
  - 毎年11月は「児童虐待防止推進月間」と定められており、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、期間中には児童虐待防止のための広報・啓発活動など種々な取組が集中的に実施されます。
  - 国が推進すべき自殺対策の指針である「自殺総合対策大綱」では、生きづらさを抱えること、自殺のリスク要因となりうることから、児童虐待や性犯罪・性暴力の被害者への支援の充実に取り組むこととしています。
  
- **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。
  - 国が推進すべき自殺対策の指針である「自殺総合対策大綱」では、職場におけるメンタルヘルス対策の推進など、勤務問題による自殺対策を更に推進することとしています。
  
- **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。
  - 国が推進すべき自殺対策の指針である「自殺総合対策大綱」では、依存症においては、関連法令に基づく取組、借金や家族問題等との関連性も踏まえて、取組を推進することとしています。

## 自殺に関する統計情報（警察庁発表の統計 令和5年8月末：暫定値より）

- **福島県内の自殺者数（発見日・発見地に基づく）**
  - 令和5年8月の福島県内の自殺者数は26人で、前年同月より10人減でした。
  - 今年1～8月の自殺者数の累計は280人で、昨年の同期間と比較して12.45%増です。
  
- **警察庁の自殺統計**
  - 毎月の自殺者数（暫定値）は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>
  - 厚生労働省では、警察庁が取りまとめたデータの提供を受けて資料の作成を行い、「地域における自殺の基礎資料」としてホームページに掲載しています。  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000140901.html>
  
- **令和4年（2022）人口動態統計（確定数）が公表されました。**
  - 厚生労働省より令和5年9月15日付で公表されました。
  - 自殺者数の総数は令和3年より増加し、男性の自殺者数の増加が目立ちました。
  - 10歳～39歳の死因で最も多かったのは自殺で、令和3年と同様の傾向でした。  
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei22/index.html>
  
- **9月28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年の人口動態統計（確定数）を追加しました。  
<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/s-statistics-ctv.html>

## 【特集】地域自殺対策計画

平成 14（2002）年 12 月、厚生労働省から『自殺予防に向けての提言』がなされました。  
(<https://www.mhlw.go.jp/houdou/2002/12/h1218-3.html>)。この提言では、自殺を「追い込まれた末の死」として社会的な対策の必要性が述べられていましたが、法的根拠がないため実効性に欠けていました。

平成 18（2006）年に自殺対策基本法が成立し、自殺対策は社会的な取組として推進されるようになりました。

自殺対策基本法成立から 10 年経った平成 28 年（2016 年）に自殺対策基本法が改正された際、自殺対策が「生きることの包括的な支援」として実施されるべきこと等が基本理念に明記され（基本理念については自殺対策メールマガジン第 22 号参照）、全ての都道府県及び市町村が「都道府県自殺対策計画」または「市町村自殺対策計画」を策定するという条項が新設されました。

都道府県自殺対策計画と市町村自殺対策計画をまとめて「地域自殺対策計画」と呼びます。

自殺対策に関する地方公共団体の取組には温度差があり、住んでいる地方公共団体によって自殺対策に関する支援を受けられる人とそうでない人の差が生じていると言われていることから、自殺対策の地域間格差を解消し、誰もが「生きることの包括的な支援」としての自殺対策に関する必要な支援を受けられるようにするねらいがあります。

### 自殺対策基本法

#### （都道府県自殺対策計画等）

第十三条 都道府県は、自殺総合対策大綱及び地域の実情を勘案して、当該都道府県の区域内における自殺対策についての計画（次項及び次条において「都道府県自殺対策計画」という。）を定めるものとする。

2 市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、当該市町村の区域内における自殺対策についての計画（次条において「市町村自殺対策計画」という。）を定めるものとする。

地域自殺対策の計画の名称や具体的な取組は都道府県や市区町村ごとに様々です。市区町村が策定している他の計画（例：健康増進計画）の一部として策定している市町村もあります。

取り組む施策は大きく「基本施策」と「重点施策」に分かれています。

基本施策は全国的に実施されることが望ましい施策群であり全国的に共通して計画に盛り込まれていますが、具体的な取組は市区町村ごとに特色があります。

重点施策は国の指針（自殺総合対策大綱）で示された重要な施策を勘案しつつ、地域において優先的な課題となりうる施策で、都道府県や市区町村ごとに項目や取組が異なっています。



福島県では現在、「第4次福島県自殺対策推進行動計画」を策定し、取組を推進しています。(計画期間：令和4年～8年の5年間)

#### 基本施策

- (1)市町村等への支援の強化
- (2)地域におけるネットワークの強化
- (3)自殺対策を支える人材の育成
- (4)住民への啓発と周知
- (5)生きることを促進する環境づくり
- (6)児童生徒のSOSの出し方に関する教育

#### 重点施策

- (1)子ども・若者対策
- (2)高齢者対策
- (3)リスク家庭への支援対策
- (4)生活困窮者対策
- (5)勤務・経営対策
- (6)心の健康づくりの推進
- (7)自殺未遂者支援の充実
- (8)自死遺族支援の充実
- (9)感染症・自然災害等により精神的負担を抱えている人への支援
- (10)東日本大震災及び東京電力第一原子力発電所事故により精神的負担を抱えている人への支援

(<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21035c/jisatutaisakukeikkau-top.html>)

福島県内の市町村では9割以上の市町村で策定が完了しており、策定あるいは現行の計画の改訂作業を行いながら各市町村で自殺対策に関わる取組を推進しています。

地域自殺対策計画を策定し自殺対策の取組を推進する目的は、自殺対策基本法第一条にある「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」です。

計画を公表しているのは行政機関ですが、行政だけが取組を推進しても「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」は不可能です。

計画には、職種や立場に関わらず誰もが取り組める内容も含まれています。ぜひお住まいの市町村や福島県の計画をご覧ください。今より少しでも自殺対策へ関心を持ってください。誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現には、皆さん一人ひとりの力が必要です。





## 依存症本人対象の回復プログラム

当センターでは、依存症の本人対象の回復プログラムを2つ実施しています。

### <SMARPP スマープ>

物質依存（主に薬物・アルコール）からの回復を願う方を対象としたプログラムです。

SMARPP とは、「せりがや覚せい剤依存再発防止プログラム Serigaya Methamphetamine Relapse Prevention Program」の略で、神奈川県立精神医療センターせりがや病院にて開発された認知行動療法型の依存症治療プログラムです。このプログラムは、全24回のセッションで構成されており、グループで行います。

薬物・アルコールにおける基礎的な知識を学びつつ、断薬・断酒に向けた工夫や対処方法を考えていきます。他の仲間と一緒に薬物およびアルコール依存症について学び、考え、振り返ることで、依存症からの回復を目指します。内容としては次のようになります。

- 第1回 なぜアルコールや薬物をやめなくてはいけないの？
- 第2回 引き金と欲求
- 第3回 薬物・アルコールのある生活からの回復段階 —最初の1年間
- 第4回 あなたのまわりにある引き金について
- 第5回 あなたのなかにある引き金について
- 第6回 薬物・アルコールを使わない生活を送るための注意事項
- 第7回 依存症ってどんな病気？
- 第8回 これからの生活のスケジュールを立ててみよう
- 第9回 覚醒剤の身体・脳への影響
- 第10回 薬物・アルコール使用と様々な精神障害
- 第11回 合法ドラッグとしてのアルコール
- 第12回 マリファナの真実
- 第13回 薬物・アルコールに問題を抱えた人の経過
- 第14回 回復のために—信頼、正直さ、仲間
- 第15回 処方薬と市販薬
- 第16回 アルコールによる障害
- 第17回 再発を防ぐには
- 第18回 再発の正当化
- 第19回 食行動と性的行動
- 第20回 あなたを傷つける人間関係
- 第21回 お互いを大事にするためのコミュニケーション
- 第22回 セルフケア
- 第23回 強くなるより賢くなろう (1) -これまでの取り組みを振り返る
- 第24回 強くなるより賢くなろう (2) -あなたの再使用・再発のサイクルは？

参加対象の方は、以下の2点を満たす方です。

- ①ご自身が物質使用に依存せず、生き方を改めたいと願う方
- ②当センターでの事前面接や医師による相談を受けた結果、本プログラムを受けることが適当と認められた方

## <SAT-G サットジー>

ギャンブル等との付き合い方を改善したいと希望する方を対象としたプログラムです。SAT-Gとは、Shimane Addiction recovery Training program for Gambling disorder の略で、島根県で開発された、ギャンブル等依存症の回復プログラムです。全5回のセッションで構成されており、グループで行います。学んだことを日常生活の中で実践に移していくことで、ギャンブル等に頼らない生活の実現を目指します。内容としては次のようになります。

- 第1回 あなたのギャンブルについて整理してみましょう
- 第2回 引き金から再開にいたる道すじと対処
- 第3回 再開を防ぐために
- 第4回 私の道しるべ
- 第5回 回復への道のり



参加対象の方は、以下の2点を満たす方です。

- ①ご自身がギャンブルの楽しみ方を改めたいと願う方
- ②当センターでの事前面接や医師による相談を受けた結果、本プログラムを受けることが適当と認められた方

なお、福祉サービス事業所を利用されている方は、支援者とともに受講できるプログラム（SAT-G ライト）もあります。

両方のプログラムともに、参加費無料、事前予約が必要となります。まずは、福島県精神保健福祉センター（024-535-3556）へお問い合わせください。

SMARPP プログラムは、福島県が策定している「福島県アルコール健康障害対策推進計画（第2期）」において、アルコール依存症からの円滑な回復のために取り組むこととしています。住民一人ひとりがアルコール関連問題に関する関心と理解を深めること等、様々な取組が記載されていますので、ぜひご覧ください。<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21035c/al-plan3.html>



### 編集後記

自殺対策メールマガジン第23号はいかがでしたか？ SMARPP の内容に「お互いを大事にするためのコミュニケーション」があります。お互いを大事にすることは、全ての人が等しく持つ人権が尊重されていることと言えます。国の指針である自殺総合対策大綱においても、人権を守る取組を実施することとされていますので、次号では人権と自殺対策のつながりを取り上げる予定です。ぜひご覧ください。

（自殺対策連携推進員 上里）