

自殺対策メールマガジン

第25号 R6年3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】生きることの促進要因
- p.4 編集後記

お知らせ

- **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。
 - 全国の各自治体における取り組みがまとめられ、厚生労働省ホームページで公表されています。
https://www.mhlw.go.jp/stf/r5_jisatsutaisakugekkan.html
 - 厚生労働大臣、文部科学大臣、こども政策担当大臣、孤独・孤立対策担当大臣連名のメッセージが、厚生労働省ホームページで公表されています。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/r5_gekkan_message.html
 - 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取組を強化しています。

- **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。
 - 当センターのホームページで閲覧可能です。一覧 Excel 版または PDF 版をダウンロードいただけます。
<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>

- セルフケアのための web サイト「こころのオンライン避難所」
 - 住民や職員の皆様に向けて情報提供いただけます。
 - 自分の気持ちを落ち着けるためにできること、周囲にいつもと違う様子の方がいる場合にできることについて書かれています。
<https://jscp.or.jp/lp/selfcare/>

- 「いのち支える動画コンテスト 2023」30 秒動画・優秀賞 4 作品が公表されています。
 - 高校生以上の学生を対象にコンテストが行われ、受賞作品が動画化されました。
 - 動画は YouTube 上で公開されており、紙媒体や放送、ネット媒体、SNS への掲載などで広く啓発に役立てていただけます。
<https://jscp.or.jp/action/movie-contest-2023.html>

自殺に関する統計情報

- 福島県内の自殺者数（警察庁発表の統計 令和 5 年 12 月末：暫定値より）
 - 発見日・発見地に基づく人数です。
 - 令和 5 年 12 月の福島県内の自殺者数は 27 人で、前年同月より 3 人減でした。
 - 令和 5 年 1 年間の自殺者数の累計は 390 人で、昨年より 10 人増です。

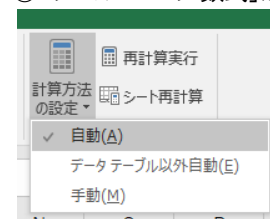
- 警察庁の自殺統計
 - 毎月の自殺者数（暫定値）は警察庁のホームページに掲載されています。
<https://www.npa.go.jp/publications/statistics/safetylife/jisatsu.html>
 - 厚生労働省では、警察庁が取りまとめたデータの提供を受けて資料の作成を行い、「地域における自殺の基礎資料」として、「発見日・発見地」「発見日・住居地」「自殺日・発見地」「自殺日・発見地」「自殺日・住居地」の 4 通りの集計をホームページに掲載しています。
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunva/0000140901.html>

- 自殺関連指標を計算するための Excel シートの自動計算がうまくいかない場合の対処方法
 - 「上書き保存」の操作をしないと自殺者数などの計算結果が表示されない状態になっていることがあります。
※ 計算方法の設定が「手動」になっていることにより生じる現象です。
 - ①または②の方法で、全ての Excel シートの計算方法の設定が「自動」になっていることを確認の上、操作してください。

① 「オプション」→「数式」から



② ツールバーの「数式」から



【特集】 生きることの促進要因

自殺対策の本質は**生きることの支援**であり、自殺対策のあらゆる取組は「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指して取り組まれています。

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)において、自殺対策は「**生きることの阻害要因**」を減らす取組に加えて、「**生きることの促進要因**」を増やす取組を行い、双方の取組を通じて自殺リスクを低下させる方向で、**生きることの包括的な支援**として推進する必要があります。

とされています。

「生きることの阻害要因」と「生きることの促進要因」の例

生きることの阻害要因(自殺のリスク要因)	生きることの促進要因(自殺に対する保護要因)
喪失体験 例:身近な人との死別体験、絶交、病気・けが、転職	心身の健康 例:心身ともに健康である
苦痛な体験 例:いじめ、家庭問題	安定した社会生活 例:良好な家族・対人関係、経済状況、地域の繋がりが
職業問題・経済問題・生活問題 例:失業、リストラ、多重債務、生活苦、不安定な日常生活、生活上のストレス	支援・支援者の存在 例:本人を支援してくれる人がいる、支援組織がある
精神疾患・精神疾患の罹患およびそれらに対する悩み 例:うつ病など精神疾患、身体疾患での苦痛	利用可能な社会制度 例:社会制度や法的対応など、本人が利用できる制度がある
ソーシャルサポートの欠如 例:社会制度が活用できない、安心して相談できる人や信頼できる人が居ない	医療や福祉などのサービス 例:医療や福祉サービスを活用している
自殺に繋がりがやすい心理状態 例:自殺念慮、絶望感、悲嘆、諦め、不自信、孤立感	周囲の理解 例:偏見をもって扱われない
望ましくない対処行動 例:飲酒で紛らわす、薬物を乱用する、ひたすら我慢する	適切な対処行動 例:信頼できる人に相談する・誰かの助けを借りる
自殺企図手段への容易なアクセス 例:危険な行動に及びやすい環境がある	その他 例:頼りにしているものがある、本人の支えになるようなものがある
危険行動 例:道路に飛び出す、飛び降りようとする、自暴自棄な行動をとる	
過去の自殺企図・自傷歴	
その他 例:自殺の家族歴	

『ゲートキーパー養成研修テキスト(第3版)』を参考に作成

「生きることの阻害要因」となる喪失体験や生活問題等を同じように抱えていても、全ての人や社会の自殺リスクが同様に高まるわけではありません。

「生きることの促進要因(自殺に対する保護要因)」となる自己肯定感や信頼できる人間関係等と比較して、「生きることの阻害要因(自殺のリスク要因)」が上回り、追い込まれ続けた結果、自殺リスクが高まります。

個人や社会の「生きることの促進要因」が「生きることの阻害要因」を上回っていれば、自殺リスクは高まらなると考えられます。

心身の健康増進の取組、生きがいや役割を持って生活できる地域づくりの推進、居場所づくり、相談・支援体制を整備して支援につながりやすい環境をつくること、各種制度を見直して困った時に相談窓口につながりやすくすること、様々な慣行を見直して考え方や行動の選択肢を増やすことなど、既に行われている様々な取組は、「生きることの促進要因」を増やしています。

従来から学校で取り組まれている SOS の出し方に関する教育は、「適切な対処行動」を増やすことが期待できる取組であり、自殺対策の取組として重点が置かれています。



また、令和4年度から、高等学校学習指導要領の保健体育に「精神疾患の予防と回復」が盛り込まれました。

精神疾患にはうつ病や統合失調症だけでなく、アルコールやギャンブル、薬物などへの依存症も含まれています。

精神疾患の具体的な症状の特徴だけでなく、誰もが罹患することや適切な対処によって回復するなどの正しい知識、相談・治療体制などの社会環境の整備の重要性を学ぶ機会となっています。

自身や身近な人が精神疾患を患っている生徒への配慮として、授業の中で「書きたくないことや、発言したくないことは無理に表現しなくてもよい」と伝える配慮もなされます。

授業を通じて「適切な対処行動」、「心身の健康」、「周囲の理解」、「支援者の存在」を増やす、自殺対策の取組が行われているのです。

「生きることの促進要因」は、日常の業務、心身の健康保持、趣味や生きがいがあることなど身近なところにあります。ぜひ身近な「生きることの促進要因」を意識してみてください。



編集後記

自殺対策メールマガジン第25号はいかがでしたか？表で見ると「生きることの促進要因」の方が少なく見えますが、様々な社会問題への対応（困った時は相談すること、相談を受けたときの態度など）に共通点が多いと考えることもできます。新年度を機に環境が変わったり、自然災害などで社会の状況が変わることがあっても、困ったことを誰かに相談することや偏見に基づいた対応をしないことは不変です。誰も自殺に追い込まれることのない社会を実現するため、生きることの促進要因が生きることの阻害要因を上回る社会づくりのために今後も皆さんの力が必要です。

（自殺対策連携推進員 上里）