

# 自殺対策メールマガジン

第17号 R4年7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 研修会実施報告
- p.4 【特集】福島県自殺対策推進行動計画と関連する福島県の様々な計画
- p.5 アディクションのページ 磐梯ダルクスタッフより特別寄稿
- 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>

### ○ 思春期保健セミナーを開催します。

**テーマ** 思春期のこころとゲームネット依存

**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

**日時** 8月8日(月) 13:30~15:30

**開催方法** オンライン(Zoom)、来所

### ○ 「令和4年度 若者自殺予防教育における人材育成研修会」を開催します。

**講義** 若者の自殺の動向と自殺予防教育の実際

**講師** 中央大学人文科学研究所 客員研究員 高橋聡美 氏

**実践報告** 自殺予防教育のための指導者の手引きを用いたストレス対策・自殺予防講座(仮)

**報告者** 県立高校教諭

**日時** 8月17日(水) 13:30~16:15

**開催方法** オンライン(Zoom)

### ○ 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-0448.html>

- アディクションスタッフミーティングを開催します。

**テーマ** 依存症体験談(買い物依存等)と対応方法

**日時** 8月19日(金) 13:30~16:00

**開催方法** オンライン(Zoom)

※思春期保健セミナー、若者自殺予防における人材育成研修会、アディクションスタッフミーティングの詳細は、精神保健福祉センター(024-535-3556)へお問い合わせください。

- 6月9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](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_13694.html)
  
- 孤独・孤立の実態把握に関する全国調査
 

「人々のつながりに関する基礎調査（令和3年）」調査結果の概要が公表されています。

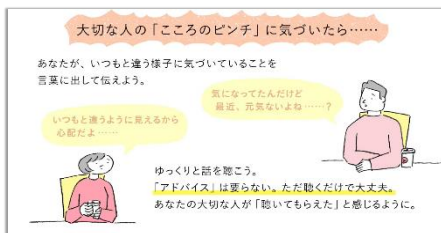
  - 結果の一例… 同居人の有無別孤独感（間接質問）
 

「孤独」という言葉を使用せずに孤独感を把握する質問

 スコアが高い人（孤独感が「常にある」に分類）の割合は、全体で見ると「同居人がいない」方が高く、16～29歳は「同居人がいる」方が高いという結果でした。
  - 内閣官房 孤独・孤立対策担当室のホームページに掲載されています。
 

[https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/kodoku\\_koritsu\\_taisaku/zittai\\_tyosa/zenkoku\\_tyosa.html](https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/kodoku_koritsu_taisaku/zittai_tyosa/zenkoku_tyosa.html)
  
- 一般社団法人日本精神科看護協会（にっせいかん）では、7月を「こころの日月間」と位置づけ、「こころの看護便プロジェクト」を昨年からはじめました。
  - にっせいかんこころの看護便ネット「7月1日はこころの日」
 

<https://nisseikan.net/kokoro/kokoro-no-hi/>
  - こころの看護便ムービー



『大切な人の「こころのピンチ」を見逃さないで』

(YouTube: <https://youtu.be/j80wKpiQVG8>)

## 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4年5月末：暫定値）
  - 令和4年5月の福島県内の自殺者数は33人で、4月より6人増、昨年5月と同数でした。
  - 今年1～5月の自殺者数の累計は152人で、昨年の同期間と比較して2.01%増です。
  
- 6月3日、令和3年(2021)人口動態統計月報年計（概数）の概況が公表されました。
  - 昨年に引き続き、第10表「主な死因の死亡数・死亡率」に参考値として自殺の死亡数・死亡率が掲載されました。福島県の自殺者数は336人、自殺死亡率は18.7でした。
  - 確定値は例年秋頃公表されます。
  - 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/toukei/list/81-1a.html>

## 研修会実施報告（令和4年5月31日 第1回市町村自殺対策主管課長及び担当者会議 ※オンライン開催）

- 市町村、保健福祉事務所合わせて 45 機関から 70 名以上、参加機関の半数以上（26 機関）は主担当となって 1～2 年目の方に参加いただきました。
- 講義：「市町村自殺対策計画の策定と見直し及び全庁的な自殺対策の推進について」  
厚生労働大臣指定法人・一般社団法人いのち支える自殺対策推進センターより講義いただきました。
- 講義・グループワークの感想（一部抜粋）
  - ♥ 生きるための包括的な支援、災害対策のように全庁的に行う必要があることが改めて分かった。
  - ♥ 自殺対策計画策定がゴールではない、スタートである、というのが改めて大切だな、と思いました。
  - ♥ 庁内連携等は電話ではなく、直接出向いて顔の見える関係性が重要と感じた。
  - ♥ 顔を見て情報共有を図ることができ、今後相談しやすい関係づくりができた。
- 今後、情報交換したい内容（一部抜粋）
  - 上司（キャップ、課長以上）に、保健師が居なくなる状況は今後、容易に想像がつくので、保健師の視点で問題解決していくために必要な判断力を養うために必要なことを検討したいです。
  - 自殺対策推進協議会の内容、講師等について、情報共有したいです。
  - 計画の中間評価、最終評価について。

### 平時の庁内連携の状況・悩みについて（一部抜粋）

第1回市町村自殺対策主管課長及び担当者会議に併せ、平時の庁内連携の状況や悩みについてアンケートを実施しました。（欠席市町村も対象）

- 現在の平時の庁内連携の状況
  - 気になるケースがあった場合、関係する課で情報共有を図っている。
  - 雑談レベルでの情報共有がある。
  - 日頃から他課・チームから気になるケースについて相談される関係、該当するケースの記録等は相互に情報共有する流れをつくっている。
  - 平時より、他課（特に税務関係、生活保護関係など）から、精神保健面のフォローが必要と思われる方の情報共有が行われており、状況に応じた担当課が対応をしている。
  - きちんとしたシステムはないが、小さい自治体なので情報が入ってきやすいと思われる。
- 庁内における連携について、お悩みのこと、困難なこと等
  - 何から始めれば良いのかわからない。
  - 連携が取れていないのか、そもそも連携するような事案がないのか、何もわからない。
  - 自殺対策に関心を持ってもらうことが難しい。
  - 問題が複雑、家族の複数がケースになる場合、高齢福祉課、社会福祉課、保健課等、複数課で介入となるが、まとめ役・課の役割分担・つないでの支援が難しい。

※アンケート等でいただいた、自殺対策を進める上での質問については、現在 Q&A を作成中です。完成次第お送りする予定です。

## 【特集】福島県自殺対策推進行動計画と関連する福島県の様々な計画

令和4年3月、『第4次福島県自殺対策推進行動計画』が策定されました。(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/21035c/jisatutaisakukeikkau-top.html>)

第4次福島県自殺対策推進行動計画は、福島県総合計画の「誰もがいきいきと暮らせる県づくり」の施策「援助を必要とする人を支え、安心、やさしさを実感できる社会の実現」を具体化するための行動計画と位置付けられています。福島県総合計画の他にも福島県が策定している様々な計画との整合を図ることが明記されています。

### 福島県総合計画

県の目指す方向性や施策を示す県づくりの基本的な指針  
あらゆる政策を網羅した県の行政運営上の最上位計画

- ・「ひと分野」の政策「誰もがいきいきと暮らせる県づくり」の施策「援助を必要とする人を支え、安心、やさしさを実感できる社会の実現」を具体化する計画の一つに第4次福島県自殺対策推進行動計画が位置づいている。
- ・成果指標として自殺死亡率と自殺者数を用いる。

### 福島県保健医療福祉復興ビジョン

県の保健医療福祉分野における中長期的な施策の方針を示す計画であり、保健福祉部及びこども未来局の各個別計画策定の指針

- ・保健医療福祉施策の基本方針「4 いきいき暮らせる地域共生社会の推進 (1) 県民一人一人がともにつながり支え合うことのできる社会づくりの推進」の施策の方向として、自殺の防止等に関する県民の理解を促進するとともに、悩みや問題などを抱えている人及び自殺者の親族等への相談支援の充実を図るなど、関係機関、関係団体と連携し、自殺対策の総合的な推進を図ることが挙げられている。
- ・補完指標として自殺死亡率と自殺者数を用いる。

### 福島県地域福祉支援計画

社会福祉法に謳われている「地域福祉の推進」の具体的方策。根拠法の異なる対象ごとの計画に共通する事項を盛り込んだ他の計画の上位計画

- ・基本方針「2 地域における高齢者の福祉、障がい者の福祉、児童の福祉その他の福祉に関し、共通して取り組むべき事項」の施策「自殺対策の効果的な展開も視野に入れた支援」において、具体的な施策は福島県自殺対策推進行動計画に基づき実施するとしている。
- ・指標として自殺者数を用いる。

### 第七次福島県医療計画

県の医療分野の基本指針

- ・各論「第4章 疾病等に応じた医療体制の構築 第5節 精神疾患対策」の施策の方向性と目標において、福島県自殺対策推進行動計画と連動しながら、精神科救急医療体制の充実を通じた自殺未遂者に対する良質かつ適切な治療の実施、かかりつけ医の精神疾患の診断・治療技術の向上、かかりつけ医から専門医につなげる医療連携体制の整備を推進するとしている。
- ・指標として自殺者数を用いる。

### 第二次健康ふくしま21計画

東日本大震災及び原子力災害からの復興を図るとともに、疾病の予防と生涯を通じた健康づくり等に対応し、全国に誇れる健康長寿県を目指す基本方針

- ・具体的な推進項目(目標)「第4節 健康に関する生活習慣及び社会環境の改善 4 休養・こころの健康」における施策の方向性として自殺者の減少に資する取組を実施するとしている。
- ・数値目標として自殺者数を用いる。

### 第5次福島県障がい者計画

県における障がい者施策の総合的かつ着実な進展を図るために策定

- ・計画の基本目標「1 障がいのある方の地域生活への移行支援 2 保健・医療・福祉」において、自殺対策及び被災者の心のケア対策を推進する取組を行う。
- ・施策の達成度を測る指標として自殺死亡率と自殺者数を用いる。

自殺対策計画は「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」という目的（ゴール）を達成するための様々な手段がまとめられているものです。目的（ゴール）達成には自殺対策に直接関連する分野だけでは限界があります。そのため、他の様々な分野と関連し合いそれぞれ補完し合いながら取り組まれています。

## アクションのページ 磐梯ダルクスタッフより特別寄稿

薬物やアルコールは脳の機能を抑制することで、思考や判断能力を低下させ、一足飛びに最期の一線を踏み越えさせてしまうことがあります。また薬物、アルコールの使用によるトラブルが続くことで、周囲との関係が悪化し、本人は孤立を深めていくため、自殺のリスクをますます高めてしまうのです。

一人で自分の問題から脱却することはむずかしいですが、回復施設や自助グループの仲間たちと体験を共有し、分かちあい、自分の抱える問題や悩みをしっかりと直視して自分を変化させていくことができます。

依存症は回復可能な病気です。一人で悩まず相談しましょう。

今号は、依存症から回復した体験を持ち、現在は依存症回復施設『一般社団法人ユニティ 磐梯ダルク リカバリーハウス』のスタッフとして活動するオノさんに寄稿いただきました。

（依存症相談員より）



磐梯ダルクでスタッフをしていますオノと申します。宜しくお願いします。

私は4年前、覚せい剤事件で執行猶予3年の判決を受け磐梯ダルクに入寮し、現在は磐梯ダルクのスタッフとして仲間と共に生活しています。磐梯ダルクは会津地域北部の北塩原村にあり、薬物・アルコール等の依存症から回復するためのプログラムを実践している民間の依存症回復支援施設です。施設では、同じ悩みを持つ仲間とのミーティングの他、スポーツや畑作業、ボランティア活動など「薬物を使わないでたのしむこと」をプログラムに取り入れ、回復を目指し全員が入寮し共同生活を行っています。

ダルクに入寮した当初は、仲間たちを仲間として受け入れることが出来ず、“自分はこの人たちとは違うんだ”、“自分はこんな所には入れない”など、とにかく“違い探し”ばかりして過ごしていましたが、ミーティングの中で徐々に仲間との共通点を見出し、共感する自分に変わり始めました。いままで歩んできた人生、経験は一人一人違いますが、依存症に共通する悩みや経験は共感するものがあり、それを感じた時から仲間を受け入れるようになった自分がいます。

また、依存症は死に繋がる病であると言われていますが、実際に薬物を使用していなくても、自ら命を絶つ仲間もあり、依存症という病気の怖さを痛感し、治療やリハビリの継続した必要性を強く感じています。



ダルクでの1日は、午前中のダルクミーティング(グループセラピー)に始まり、午後はレクリエーションとしてスポーツや畑作業、温泉、映画鑑賞などのほかボランティア活動を行い、夜は県内で行われている自助グループ(NA)のミーティングに参加しています。もちろん必要に応じて医療機関の受診も行い、毎日休みなくプログラムを繰り返すことにより、規則正しい生活を送り、心身ともに回復を目指します。ダルクでは依存症本人の回復支援のほかにも、

- ・本人や家族の相談、家族会への参加
- ・行政や学校、地域団体等での講演活動・医療機関との連携、矯正施設・保護観察所・精神保健福祉センター等への講師派遣など精神保健福祉センターには薬物関連問題専門相談員として、家族教室や専門相談に定期的に参加しており連携を密にしています。

このような活動を通して、心や身体の回復が続いている仲間は、次に繋がる新しい仲間をサポートし、自分の回復を次の仲間へ受け渡ししながら共に生活しています。

今後は回復が続く仲間たちのステップアップの場として、そして地域で依存症に苦しんでいる当事者たちの繋がる場として、会津若松市内に日中の活動の中心となる施設の立ち上げを計画しています。計画が進めば、依存症に苦しむ仲間たちに、より充実したサポートが出来るものと考えています。是非皆様のご理解とご支援をいただければと思っています。

#### 「ダルク」とは？

覚せい剤、危険ドラッグ、大麻、市販薬等の薬物やアルコールから解放されるためのプログラムを持つ民間の薬物依存症回復支援施設です。スタッフも全員薬物依存症からの回復者です。

#### 一般社団法人ユニティ 磐梯ダルク リカバリーハウス

〒966-0402 福島県耶麻郡北塩原村大字大塩 4459-1  
TEL 0241-33-2111 FAX 0241-33-2323  
E-mail bandai.darc@gmail.com

【スタッフ】施設長 1名 常勤 1名 ボランティア 4名

【事業内容】・薬物依存症者の回復支援、社会生活、健康管理のサポート

- ・相談業務(薬物全般、本人及び家族の相談)相談受付時間 9:00~21:00
- ・ニュースレターの発行
- ・薬物乱用防止のための予防啓発事業行政、学校、地域団体等での講演活動
- ・関係機関との連携、事業の協力医療、矯正施設、保護観察所、精神保健福祉センター等

#### 編集後記

自殺対策メールマガジン第17号はいかがでしたか？ 自殺対策の計画も、個人ができることも、限界があります。だからこそ連携が、単独で完結しようとしなないことが、自分が孤立しないことが、人を孤立させないことが大切です。次号では孤立(孤独感)について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)