

ニュースレター配信による普及啓発事業 ～支援者向け自殺対策のノウハウを情報発信する取組～

【実施主体】岩手県

【概要】

岩手県精神保健福祉センターでは、2009年に自殺予防情報センターを開設した。その取組の一つとして、『岩手県自殺予防情報センターニュースレター』を月1回、配信を開始した。岩手県の自殺対策を推進するため、支援者を中心に岩手県の自殺対策のノウハウの啓発を行うことを目的とした。2011年度は東日本大震災の対応の為、配信は一旦停止したものの、現在も配信が継続している。今年度は、創刊100号を迎えることから、その取組について報告する。

【大綱の分類】

1. 地域レベルの実践的な取組への支援を強化する
4. 自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上を図る

【政策パッケージ分類】

- 基1) 地域におけるネットワークの強化
- 基2) 自殺対策を支える人材の育成
- 基3) 住民への啓発と周知
- 基4-1) 居場所づくり
- 基4-2) 自殺未遂者等への支援
- 基4-3) 遺された人への支援
- 基5) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育
- 重1) 子ども・若者
- 重2) 勤務・経営
- 重3) 生活困窮者
- 重4) 無職者・失業者
- 重5) 高齢者
- 重6) ハイリスク地
- 重7) 震災等被災地
- 重8) 自殺手段
- その他(いずれにも該当しない、妊産婦、マイノリティ等)

【事業実施年度】2021年

【事業予算】¥107,640

【利点】

- ▼県内の自殺に関する実態や実情を支援者に伝え最新の情報を伝えることができる。
- ▼当センターの取組や県内の市町村や民間団体の取組状況を伝えることができ、先進的な取組を知ることにより、各自治体・各団体の取組が加速する。
- ▼ニュースレターが、配信先での会議資料や研修資料として活用され、さらに読者が増えノウハウが広まる。
- ▼電子掲示板やメール配信、Twitterへの掲載により、資料印刷等の費用を抑えることができ、SNSの普及により、より多くの支援者に情報が発信しやすい。

【実施に至るまで】

背景・必要性・理由の概要

- ①岩手県の自殺死亡率は、全国ワースト3位以内に入るほど、自殺死亡率が高いという健康課題がある。最近では、2014年（2014年）及び2020年（2020年）は全国ワースト1位という状況である。自殺死亡率は、2003年（2003年）は37.8が最も高く、2020年は21.3、2021年は16.2と減少させることができた。
- ②岩手県自殺対策アクションプラン（2019～2023）では「一人でも多くの自殺者を防ぐ」を目標に、当面の目標として、自殺死亡率を全国平均レベルまで減少させることを目指している。（計画期間において、2023年の自殺死亡率15.0、自殺者数178人以下を目指している。）
- ③岩手県自殺対策アクションプラン（2019～2023）では「一人でも多くの自殺者を防ぐ」を目標に、当面の目標として、自殺死亡率を全国平均レベルまで減少させることを目指している。（計画期間において、2023年の自殺死亡率15.0、自殺者数178人以下を目指している。）
- ④プランの重点施策に『自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上を図る』を掲げており、このニュースレターもその一助となることを目的としている。

事業計画を立てる上での工夫

- ①内容は「自殺者数動向」「自殺対策情報」「資料紹介」「フィールドレポート」「インフォメーション」の5項目で構成し、「自殺者数の動向」については、厚生労働省「人口動態統計月報」あるいは警察庁統計いずれかの最新データを記載した。自殺者が増加した時は警告をだし、読者の注意を喚起するようにした。「フィールドレポート」では、現地の自治体や民間団体を訪問し取材を行った。昨年度からは、新型コロナウイルス感染症拡大により集合型研修ができないことから、自殺対策の著名な医師や学識者、有識者へインタビューを行い、読むことで知識が得られるよう内容を刷新した。また、テレワーク等の増加から、一押しする書籍についても紹介した。
- ②読者の関心が得られるよう、社会情勢や現場で抱えている課題を記事にするなど、タイムリーな情報発信に心がけた。
- ③県の庁舎内の掲示板に発信のたびに掲載し、庁舎内の職員が閲覧できるようにした。

事業の具体的な内容

▼ニュースレターのテーマ一覧（バックナンバー 2020-2021）

- 94号（2021.7.1）拡大版「コロナ禍における自殺対策について、小泉参与にインタビュー」
- 95号（2021.9.1）拡大版「いのち支える自殺対策推進センター 清水代表にインタビュー」
- 96号（2021.12.1）拡大版「コロナ禍における依存症問題」旭山病院中山医師にインタビュー
- 97号（2022.3.1）拡大版「コロナ禍における貧困問題経済支援」吉江弁護士にインタビュー
- 98号（2022.5.31）拡大版「ギャンブル依存の支援の現状」福島カウンセラーにインタビュー
- 99号（2022.7.15）拡大版「岩手県内のひきこもりの現状」阿部家族心理士にインタビュー

▼バックナンバー

<https://www.pref.iwate.jp/seishinhoken/shien/1015904.html>

【成 果】

▼岩手県自殺対策推進センターニュースレターは創刊から100号を迎えるにあたり、支援者向けの啓発として定着してきている。

▼読者からのレスポンスとして、肯定的な感想が寄せられるようになった。

▼年間発行数、配信数、配信先

- ①2021年度 5回（5月、7月、9月、11月、3月）
- ②配信数 約30,000件（読者数 約50,000人以上）
- ③配信先 約400か所

（県内市町村職員、県職員、医療関係者、障がい福祉サービス事業者、司法書士会、弁護士会、ボランティア等民間団体、地域包括支援センター、社会福祉協議会、商工会、報道関係者、いのち支える自殺対策推進センター 等）

【補 足】

▼特になし

【課題】

▼今後も、読者の関心が高く刺激を受け、支援者自身がエンパワーされるような記事を掲載していく。また、各地域の取組が定着し自殺対策が推進されるような内容を発信していく。

【事業種別】	人材養成事業、普及啓発事業
【準備期間】	30日
【人数】	3人(担当職員)
【人口規模】	1,213,473人(2021年4月1日現在住民基本台帳人口)
【財政規模】	¥810,500,000,000(2021年度一般会計当初予算)
【自治体負担率】	66%(補助金名:地域自殺対策強化交付金)
【事業対象】	関係行政機関等や民間団体等の相談担当者、公衆衛生、精神保健、福祉等関係者等自殺対策に携わる支援関係者
【支援対象】	上記の支援者
【委託の有無】	無
【実施主体・問合せ先】	TEL:019(629)9617 岩手県精神保健福祉センター Mail:cc0030@pref.iwate.jp

【参考資料・文献】

- ①地域自殺対策事業の実施について 地域自殺対策強化事業実施要綱(厚生労働省)
- ②2011年度~2015年度自殺予防対策事業報告書(岩手県精神保健福祉センター)
- ③2021年度 岩手県一般会計当初予算(案)のポイント(岩手県)

▼ 最新号 2022.7.15 発行 (表)

岩手県自殺対策推進センター ニュースレター No.99 2022.7.15

発行: 岩手県精神保健福祉センター・岩手県自殺対策推進センター

このニュースレターは、県内に拡がりつつある自殺対策支援の輪を強化するため、地域の自殺対策のノウハウに関する情報を発信していきます。

ニュース

令和4年7月8日に厚生労働省から発表された「警察庁の自殺統計に基づく自殺者数の推移等」によると、全国の令和4年6月の自殺者数は1,827人(速報値)で、対前年比32人(約1.7%)減になりました。岩手県の令和4年6月の自殺者数は21人(速報値)で、**対前年比4人(約23.5%)増**になりました。全国に比べ、岩手県は増加いたしました。より一層の取組が必要です!!

	令和3年6月(確定値)		令和4年6月(速報値)		自殺者数対前年比	
	自殺者数(A)	自殺死亡率(B)	自殺者数(A)	自殺死亡率(B)	自殺者数(C)	増減率(D)
全国	1,859	1.5	1,827	1.5	△32	△1.7
岩手	17	1.4	21	1.8	4	23.5

発表されたデータはこちらのページから参照できます。厚生労働省)~自殺対策)~自殺の統計:最新状況
http://www.shik.go.jp/stf/seisakuni-tsui-te-buryo/hokushi_kaigo/shougai/shohokushi/jisatsu/jisatsu_new.html/


特別企画 「岩手県内のひきこもりの現状について」 阿部 直樹氏にインタビュー

コロナ禍が長期化する中で、本県で、ひきこもり支援を行っている阿部直樹氏に、ひきこもりの相談や支援の現状についてお聞きしました。

阿部 直樹(あべ なおき)

家族心理士
岩手県出身。教員時代から、カウンセリングに興味を持ち、ひきこもりという生きづらさを抱えている人がいることを知り、当時の教員仲間と一緒に、25年ほど前から訪問支援活動を始めた。試行錯誤を重ねながら、いろいろと学び、岩手県ひきこもり支援センターが平成21年に開設した当初より、相談員として多くの家族や当事者からの相談に対応している。

主な活動 岩手県ひきこもり支援センター 相談員、NPO法人「ボランの広場」 訪問相談員、そらをみた会 代表兼相談員、NPO法人もりおかコースポート 副理事長 等



Q. コロナ禍が長期化していますが、ひきこもりに関する相談は増えていますか?
ひきこもりの相談が、それほど増えているとは言えませんが、いろいろなところで影響が出ています。また、コロナのパンデミックが始まった時期と現在とでも、ちょっと様子が変わります。
コロナが流行し始めて、芸能人が亡くなったあたりから世の中が騒ぎ始めたときに、意外に居場所に来る若者がちょっと増えた時がありました。むしろ引つ込めむじやなくて居場所に「久しぶりに来ました。」

みたいな若者が少し増えてきたことがあって、これは東日本大震災の時もそうでしたが、ちょっと世の中が非日常的な空気があると、それに反応して若者たちがちょっと気分が上がっているような感じですが、表現が難しいですが、自分が追いやられている、という否定的な感情みたいなものが少し緩和されるみたいなところがあると思います。若者たちも一時的に気分が上がって居場所に来る人も多少増えましたが、コロナの勢いが増して居場所を開けられなくなったせいか、それは続かなかったです。
一方、家族からすると、家族教室とか軒並みに中止になったので、相談の機会が奪われたことにはなっていました。
コロナ禍で、虐待や、ドメスティックバイオレンスの相談は増えました。虐待とかDVとかは、即時的に現象として現れます。
ひきこもりや不登校などは、これから影響が出てくると思います。コロナ禍で家族や家庭がダメージを受けて、その影響が、ひきこもりや不登校という現象にどう影響してくるのかは、もう少し、時間差で来るという気がします。あとは、コロナ禍で仕事を失ったとか、あるいはメンタルにダメージを受けた人達自身が、どうなるのか。世の中から引いてしまうのかどうかということもあるでしょう。
いろいろな形で現れるものもあるし、これから現れる影響もあるんです。
しかし、中には、コロナ禍で家にいたことで逆に家族の絆(つながり)が強まったということもあります。『せっかく家にいるのだから楽しもうよ』みたいなモードに持っていけた家族もいるという話もあります。別の話では、親が、不登校やひきこもりの子の気持ちがわかるようになり、それが子どもに伝わって改善したという例もあります。「お前も大変だったんだなあ」みたいな、ひきこもりの子の気持ちもわかるようになって、それで話す機会も増えて、改善に向かったというのです。

Q. 最近のひきこもりの相談の傾向や地域性はありますか?
コロナ禍で、これまで奪われていた相談の機会や、家族教室の中止という事態から、だんだんと戻ってきています。このころは、これまで相談できていなかった分、いろいろエピソードが溜まってきています。地域性について、ひきこもり支援は、家族支援という要素が強いのので、その家族のスタンスなど、やはり地域によって違います。例えば沿岸と内陸とか、あるいは社員の家庭と農家の家庭とかの違いでしょうか。それぞれ家族の文化などが違いますから、そういう地域性は多少はあると思います。

Q. ひきこもり支援はどのような形で行われていますか? 回復したケースをご紹介ください。
岩手県ひきこもり支援センター以外では、クリニックの教室や民間(ひきこもり支援プラザ「ゆきわり」)での個別相談、家族教室です。あとは、各保健所で相談支援です。
定型的なケースとしては、まず親御さんが相談に来るところから始まります。
親御さんには、最初、個別に心理教育を含めた相談を行い、いろいろ知識を得てもらうことや、家でのように接しただけかなど、工夫してもらいます。そうすると、家族のシステムという見方をすると、お母さんが相談に来たことの変化を、本人、あるいは今まで相談に来てない他の家族が感じたりします。
最近の例では、ご両親が4~5年ぐらい、ほぼ月1回相談にいらして、昨年になって本人が来始めたという例があります。その当事者の話されたことで印象的だったのは、「親が、相談に繋がっていてもよかった」という言葉でした。自分がちょっとふと思ったときに、そういうタイミングが来たときに、相談に来ることができたのは、親が根気強く、相談機関や支援機関に繋がっていたからです。
一番記憶に残っている回復事例は、私がまだ支援を始めた初期のころ、試行錯誤しながらも、繋がった方が印象に残っています。お母さんの相談から始めて、お父さんが相談につながり、そして本人への家庭訪問をして、本人も動けるようになり、相談してくれるようになりました。支援の最終段階、その言葉があったから終結ということになったのですが、「ひきこもる前より元気になりました」が印象的でした。

ひきこもっている中での、いろいろな体験が、財産になることもあります。

0. 岩手県は自殺死亡率が高く推移している県であり、県民が一体となって自殺対策に取り組んできましたが、今後さらに必要とされる取組はありますか。

体験したケースで、「今さっき、睡眠薬をたくさん飲みました。」とか、「入水しようと考えています。」という電話を受けたことがあります。妻は、SOSを出せる余地があるか、その動機が持っているか。そのSOSを受ける人がいるかどうかという仕組みが必要になります。思い切る前に、話したい誰かがいるかということです。

私自身も、ひきこもり支援という事業に取り組んでいるから、それぞれに繋がりを持っていたわけです。ですから、取り残される人がいない、隙間のない、支援の取組みを作っていく必要があると思います。

0. 岩手県の自殺対策やひきこもり支援に取り組んでいる支援者へのエールをお願いします。


あまりゴールとか実績とかを、重く高く設定しちゃうと、支援者がもたないということです。ひきこもり支援でも、特効薬として親御さんに勧めているのは、『良かったこと探し』です。これの威力は本当にすごく、支援者も同じで、良かったこと探しをするという習慣が身につけると、結構、今自分が取組んでいることの良い面と、味わいたいのをかみしめられるのです。また、そういうムードをまとった支援者であることが大事なと思います。

楽観的というとかもありませんが、根拠があつての、「どうにかなる」（対処の可能性）です。『良かったこと探し』は、私はそれなりにちゃんと根拠を持っているので、自信を持ってお勧めできます。何か仕事で上手くいかなくても、「ここまでやることができた。よかったな。」と思えば、自分でやってきたことの意義を感じられます。どんなにネガティブに見える人でも、必ず強みや、良いところがあるはずですよ。

0. 自殺対策に取り組む支援者にお勧めの一冊の書籍を教えてください。


① 青年のひきこもり・その後—包括的アセスメントと支援の方法論
近藤 直司 著

前書では、まだ十分にはわかっていなかった、発達障害圏や軽度の知的障害や自閉症特性をもった人たちが少なからず含まれていることが明らかになり、「ひきこもりは性格的な弱さや甘えの問題」といった偏った印象を修正する契機となり、自閉症特性をもつ人たちへのアプローチにも変化が出てきています。ひきこもり支援をするうえで基本的なアセスメントからプランニングまで学べる本です。




② 家族の心理—家族への理解を深めるために 第2版
平木典子・中釜洋子・藤田博康・野末武義 共著

ひきこもり支援で大切なのは、当事者だけではなく家族にどう向きあい、関わるか、家族支援が大切です。家族との関係性を理解し、ヒントをもらえる本です。



③ Shrink～精神科医ヨワイ
七海仁・月子

精神科医ヨワイ先生が様々な患者に向き合う様子がリアルに描かれた漫画。ヨワイ先生自身、自死遺族でもあり、大切な人を亡くしたトラウマを抱え、患者を診察している。行政機関や相談機関が監修しており、実話に近いストーリーの本です。




岩手県精神保健福祉センター（ひきこもり支援センター）におけるひきこもり支援

◆ 精神保健福祉センター（ひきこもり支援センター）におけるひきこもり支援の状況について
電話相談・来所相談で、本人や家族等から話を伺い、必要な支援を一緒に考えています。毎年60～70件の新規相談があります。本人が相談できない場合も、家族等が継続的に相談することで、少しずつ変化していきます。

また、公開講座・支援者研修会の開催、ひきこもり支援機関の情報発信、県内各地での家族教室・講演会・連絡会議等の開催支援などを通して、ひきこもりの理解を深め、誰もが生きやすい社会づくりに取り組んでいます。

◆ 小さな集まりについて
社会復帰や社会生活に不安を抱えている方のために、原則毎週火曜日13:30～15:00に開催しています。グループでの語り合いなどを通して、対人関係やストレスとの上手な付き合い方を一緒に考えています。主に20～40代の方が、毎回平均5～6名参加されています。コミュニケーションが苦手でも最初は緊張が強かった方も、回を重ねるにつれリラックスし、楽しく参加されています。安心して話せる仲間と出会い、自分らしさを大切にしながら、社会とのつながりを回復していく場となっています。



ひきこもり支援担当スタッフ

インフォメーション

◆ 令和4年度 ひきこもり公開講座・支援者研修会

地域住民が、ひきこもり状態についての理解を深め、誰もが生きやすい社会を共に作る機会とともに、地域のひきこもり相談支援機関の連携を促進し、包括的な支援を展開するための支援者を育成することを目的として開催いたします。

- 日時：令和4年8月7日（日）
- ① 公開講座 10:00～12:10（受付9:30～） 対象：一般県民
「ひきこもりの理解と支援～コロナ禍を経て～」
筑波大学 医学医療系 社会精神保健学 教授 斎藤 環 先生
「不登校ひきこもりの親が幸せな理由」
NPO法人ワークスコープ北上 美いのたね事業所 所長 後藤 誠子 氏
 - ② 支援者研修会 13:30～16:00（受付13:00～） 対象：ひきこもり相談支援に携わる関係機関の職員
講演「ひきこもりの地域支援」・事例演習
筑波大学 医学医療系 社会精神保健学 教授 斎藤 環 先生
- ※ 公開講座は、後日WEBにて限定公開いたしますので、視聴を希望される方はお申込み下さい。
【申込み・問合せ先】 岩手県精神保健福祉センター（詳細は当センターホームページをご覧ください）

<福岡県精神保健福祉協会からのお知らせ>

◆ 多様化するSOS～思春期から成人期を伴奏する～
不登校、自傷、発達障がい、ゲーム依存・スマホ依存について、第一人者の4名の先生方の講演をオンライン視聴できる貴重な講座です。
日時：8月3日（水）・4日（木） Zoomでのライブ講座（後日、YouTubeでのオンデマンド配信あり）
※ 受講は有料です。詳細は、[令和4年度 精神保健福祉講座（オンライン）のご案内 - 福岡県庁ホームページ \(fukuoka.lg.jp\)](http://www.pref.fukuoka.jp/seishinshokan/index.html)をご覧ください。