



静岡県精神保健福祉センター

〒422-8031 静岡市駿河区有明町2-20 静岡総合庁舎 別館4階

TEL:054-286-9245 FAX:054-286-9249

<http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-845/tayori-syohou.html>

【目次】

- 巻頭挨拶・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1P
- 3月は自殺対策強化月間・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2P
- 静岡県の自殺の状況について・・・・・・・・・・・・・・ 3P
- 報告:令和6年度に開催した研修について・・・・・・ 4P

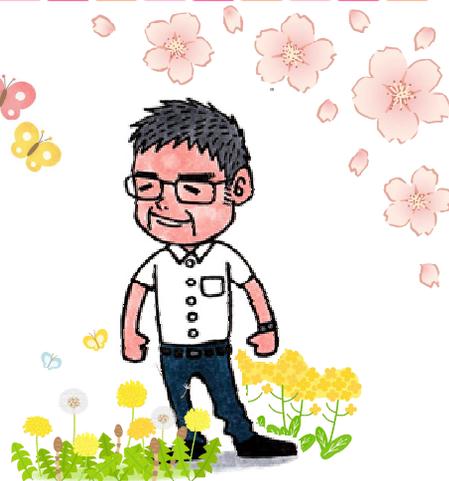
【巻頭挨拶】 静岡県精神保健福祉センター所長 内田 勝久

3月に入り、桃も咲きそろそろ春の季節を感じる頃になるかと思っていた矢先の寒さと大雪で、戸惑っています。そして、これも地球温暖化か何かが影響しているのかと危惧している昨今です。

話は変わりますが、当センターでは、酒や薬物、ギャンブル等の依存症問題を抱える当事者及び家族を対象にした依存相談を行っています。さらに当事者の回復を目指す場として、認知行動療法、SMARPPを基にしたプログラムを活用したりカバリーミーティングを実施しています。このミーティングには私もできる限り参加しています。そしてその場において、当事者の方が語る体験談やそのときの思い等をその都度拝聴させていただき、毎回勉強になることが多々あります。また、参加者の体験を通して、当事者の方々は本人も気づかないうちに自身の抱える生きづらさ等に対処するため、酒や薬物といった依存対象にはまっていたのだということを感じます。

近年、自身の抱える生きづらい気持ちを自分で癒やそうと、いわば自己治療として依存対象にのめり込んでしまい、その結果として依存症に陥ってしまっているという「依存症の自己治療仮説」が大きく取り上げられるようになってきましたが、まさしくこの自己治療仮説そのものに当てはまる体験談が常に語られるのです。1985年にカンツィアン先生が依存症に対する「自己治療仮説」*を唱えてから、今年で40年となります。そろそろこの仮説、「仮説」ではなく「説」となってもいいのではないかと思います、この場をお借りして書かせていただきました。

日頃から精神保健福祉センターの業務にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。精神保健だよりNo.132号をお届けいたします。本号は、当センターが今年度取り組んできた自殺対策について特集させていただきました。本誌を通し、当センターの活動等を知っていただき、皆様の参考になりましたら幸いです。今後とも皆様のご指導、ご協力をお願いいたします。



*:E. J. Khantzian, The Self-Medication Hypothesis of Addictive Disorders: Focus on Heroin and Cocaine Dependence, Am J Psychiatry 142:1259-1264, 1985

3月は自殺対策強化月間

我が国では、自殺対策基本法（平成18年施行）に基づき、**毎年9月10日から16日を「自殺予防週間」、毎年3月を「自殺対策強化月間」と定めて、国、地方公共団体、関係団体等が連携して「いのち支える自殺対策」という理念を前面に打ち出した啓発活動を推進しています。**（引用：厚生労働省ホームページ）

相談してみた。
少しほっとした。

人に話すことで、心が軽くなるかもしれません。
匿名でも大丈夫です。
電話でも、SNSでも相談できます。



心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら  ままろうよこころ  検索  

静岡県精神保健福祉センター
の相談窓口はこちらです



不安や悩みを感じたときに、自分にできること ～誰でも今日から始められるセルフケア～

★心と体の緊張を解きほぐす“呼吸（腹式呼吸）”

腹式呼吸は胸式呼吸と比べて1回の呼吸で約7倍も空気量の出し入れができます。楽にたっぷり酸素を取り入れることができ、自律神経のバランスを整える、緊張を和らげる、身体全体の循環を良くするなどの効果があります。



- 1 楽な姿勢で座り、背筋をのばす。（椅子に座ってもOK、畳の上など床に座ってもOK）
- 2 両手を下腹部（おへそ下）にあて、口から息を吐ききる。（体の中の悪いもの、不安な気持ちを出し切るように）
- 3 鼻からゆっくりと息を吸い込む。（新鮮な空気ですっきりになるイメージ）
- 4 口からゆっくり息を吐き出す。（鼻から空気を吸うときよりも2倍の時間をかけてゆっくり吐く事がポイント）
- 5 鼻からゆっくり吐息を吸い込み、その2倍の時間をかけて口からゆっくり息を吐き出す。1～5を数回くり返す。

身近な人たちのためにできること

気分が落ち込んでいる人、悩んでいる人がいたとき、自分にできることはないかと考える方もいるのではないのでしょうか？ あなたにもできることがあります。
落ち込んでいる人、悩んでいる人がいたときには、

気づく

声をかける
（聴く）

つなぐ

見守る

を役割をもつ **ゲートキーパーの姿勢** が役立ちます。

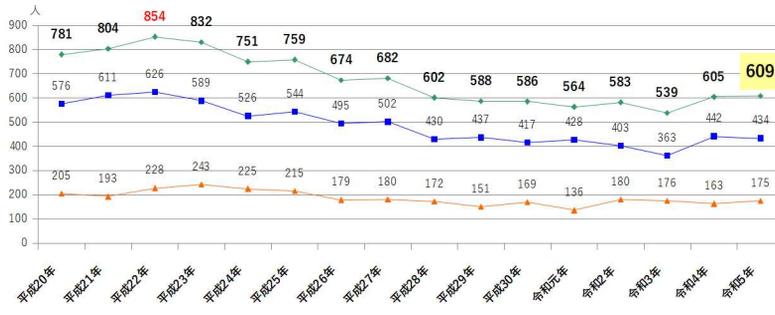
ゲートキーパーには、特別な資格はいりません。誰でもなることができます。毎年各自治体では、市町民を対象にゲートキーパー養成研修を行っています。広報などを確認して参加し、ぜひゲートキーパーになってください。県民のみなさまが、ゲートキーパーとして活躍することで、身近な人の生きることを支えることにつながっていくと思います。



静岡県の自殺の状況について

日本の自殺者の数は、平成10年に急増し年間3万人を超え、高い水準で推移してきました。平成22年以降減少し、令和元年には2万人を切ったものの、令和2年に11年ぶりに増加しました。その後増減をくり返し、令和5年は約2万1000人の方が亡くなっています。平成10年は大手証券会社や銀行の破綻、令和2年は新型コロナウイルス感染症の流行での外出自粛、社会経済活動の抑制などが自殺に至る要因の1つだったのではないかと考えられています。

静岡県の自殺者数の推移

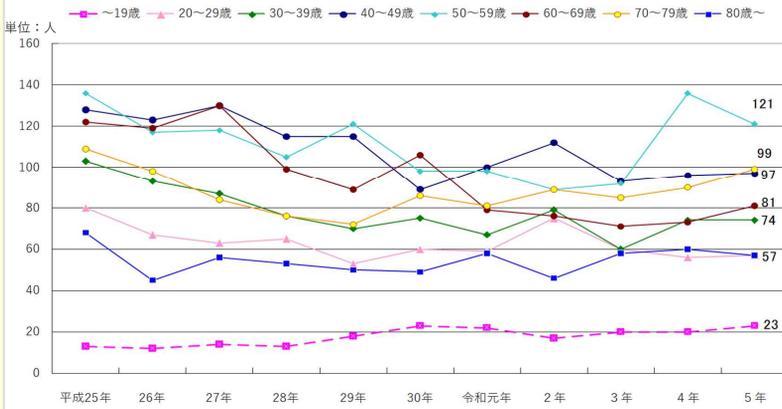


(資料：人口動態統計)

【静岡県の近年の自殺者数の動向】

- ・平成22年に850人を越えて以来、減少傾向でしたが、令和2年に増加、令和3年に減少に転じ、国と同様の傾向をたどっていました。
- ・令和4年は増加し、再び600人を超え、**令和5年は609人**でした。

年代別自殺者数の推移

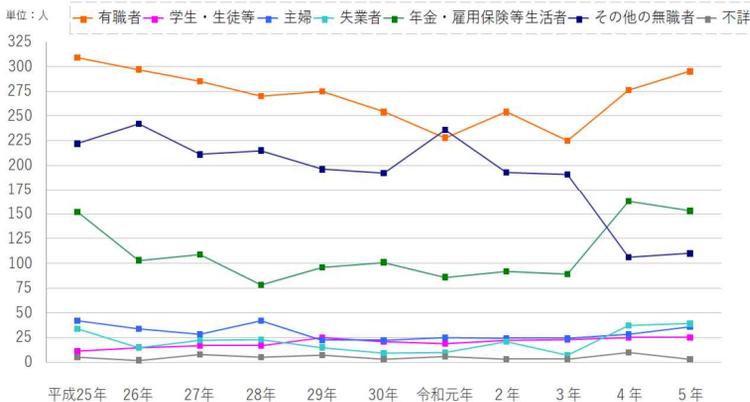


【年代別自殺者数の傾向】

- ・50歳代が最多で、特に**40歳～60歳代の働き盛りの男性**の割合が多いです。
- ・70歳代の高齢者層も上位を占めています。
- ・全体的に減少または横ばいですが、**60～70歳代はやや増加**しています。
- ・40歳未満の若年層は横ばいです。

特に、働き盛り世代と高齢者層に対する取組の強化が必要です。

静岡県職業別自殺者数の推移



※ 2022年(令和4年)以降、職業別区分に変更があります。資料：地域における自殺の基礎資料

【職業別自殺者の推移】

- ・自殺者数の減少に伴い、全体的に減少傾向でしたが、令和3年に**有職者と年金・雇用保険等生活者**が急増しています。
- ・内訳としては有職者が最も多く、約半数を占め、続いて年金・雇用保険等生活者が占めています。
- ・その他無職者は減少し、主婦、失業者は微増しています。

就業者及び生活困窮者を中心とした、他機関連携による包括的な支援が必要です。



そのほか、統計に関する資料はホームページに掲載しています。左のQRコードからご覧ください。

【報告】当センターで今年度実施した研修

自殺対策推進連絡会

自治体(政令市を除く33市町)の自殺対策担当課職員を対象に、圏域を越えて情報交換等を行うことで、各自治体がより自殺対策を推進していけるようになることを目的に、オンラインにて開催しました。

講師には、いのち支える自殺対策推進センター(JSCP)の中部・北陸ブロックの地域支援室長である坂口 敦子氏をお招きし、ご講義いただきました。自殺の実態の把握に向けて地域自殺実態プロフィール(※)の説明や活用の仕方、実態を踏まえた取組について他都道府県の事例などをご紹介いただきました。

講義後にはグループワークを実施し、圏域を越えて、取組み状況や抱えている課題について共有することができました。

自殺未遂者や若年層支援に関しては、県内でも先進的な取組みをしている自治体は少ない状況です。他都道府県の状況を把握し、還元していけるように取組んでいきます。

(※地域の自殺実態を正確に把握し、それを踏まえて事業展開や重点的に取り組むべき対象層の把握、計画等への反映等をなるべく容易に行えることを目指し、毎年JSCPから提供される資料)



自死遺族支援者研修会

自治体、医療機関、公安等の職員を対象に、支援者が自死遺族等の置かれる状況や心情を理解し、支援を必要とする場面での、より適切な対応及び支援について学ぶことを目的に、対面にて開催しました。

今年度は、当事者であり県内で自死遺族相談員をしている石原 紀子氏に「絶望から生き直す力を取り戻すまで」というテーマで体験談を、いのち支える自殺対策推進センターの菅沼 舞 氏には「身近な人を自死・自殺で亡くされた方々を支えるために私たちができること」というテーマで、支援者として必要とする知識や連携の仕方について、ご講義いただきました。



自死遺族支援に関する取組については、
左のQRコードからご覧ください。
(静岡県精神保健福祉センターHPにつながります)

依存症問題従事者研修会

自治体、医療機関、教育関係機関、包括支援センターの職員を対象に、依存症問題に従事する支援者が相談支援に生かすために、基本的な知識や支援技術を習得することを目的に、依存症問題従事者研修会を開催しました。

講師には、聖明病院の臨床心理士・公認心理師である 松井 一裕 氏をお招きし、「依存症対応基礎研修～相談者への対応とつなぎ方～」というテーマでご講義いただきました。

アンケート結果からは、「基礎知識と実際の現場での話を混ぜながらの説明で分かりやすかった」「話が分かりやすく、もっと多くの人に聴いてもらいたい、オンラインでの研修を検討して欲しい」というご意見がありました。

依存症問題を抱え、困っている当事者や家族に対して、支援機関として講演会・研修会を通して普及啓発を図り、今後も地域の支援体制の強化を図っていきます。



依存症問題に関する取組については、
左のQRコードからご覧ください。
(静岡県精神保健福祉センターHPにつながります)