



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>

- ◆P1 <巻頭挨拶>
- ◆P2 静岡県自殺者数の現状
- ◆P3 <報 告> 自殺未遂者ケア研修、自死遺族支援者研修会
- ◆P4 精神保健福祉センター相談先一覧



## <巻頭挨拶>

静岡県精神保健福祉センター所長 内田 勝久

今年度は国の自殺総合対策大綱が見直され、新たな大綱が 10 月 14 日に閣議決定されました。大綱を踏まえ本県でも、「第3次のち支える“ふじのくに”自殺総合対策行動計画」の策定を進めているところです。またその中に、「遺された人への支援を充実する」という項目があり、これについても引き続き重点施策の一つとして掲げております。

自死遺族の方は、周囲に苦しみや悲しみを理解されにくく、傷つきやすく、孤立しやすい状況にあると言われております。その方達を支援することは決してないがしろにすることはできませんが、支援についてそれなりに難しさもあると思います。そのため私たちは「自死遺族支援者研修会」と題した研修会を毎年開催させていただいております。今回、この研修会に私も参加しましたが、とても印象的でした。

詳細については後記の研修会の報告を読んでいただきたいのですが、研修のなかで「話す聴く観るのワーク」というものがありました。これは 3 人一組となり、自分の悩みを話す人、その話を聴く人、それらのやりとりを全くの傍観者となって観ている人の役割に分かれ、各自が順番にその役割を体験するというものでした。このワークを通し、悩みを話す抵抗感、共感的に話を聴く難しさ、客観的に 2 人のやりとりを観察して得られる説明のしようがない心理的变化を体験することができました。巻頭言には場違いな文章かもしれませんが、ここで記したワークはいろいろと普段の生活や仕事を遂行する上で参考になるかもしれないかなと思い、紹介させていただきました。

精神保健だより No. 128 号をお届けいたします。本年度に当センターが主催した研修等について報告をさせていただきますので、当センターが今年度どのような活動をしたのか、皆様の参考になりましたら幸いです。



## <報 告> 自殺未遂者ケア研修、自死遺族支援者研修

### 【自殺未遂者ケア研修】

日 時 : 令和4年11月13日(日)  
10時~16時30分  
内 容 : ①講義②ワークショップ③行政説明  
参加人数 : 30人(会場+オンライン)

静岡県では、自殺未遂者対策の一環として平成25年度から精神科医療機関及び保健所等を対象に自殺未遂者ケア研修会を開催しています。実施にあたり、国の自殺未遂者研修でも講師をされている、沼津中央病院杉山直也先生の御協力を賜り、国主催の研修と同じ内容で、精神科チームのスキルアップを目指し開催しています。

昨年度までは、新型コロナウイルス感染防止の観点から対面の研修が困難でしたが、今年度は感染対策をとりながらワークショップを行い症例検討を行いました。

参加者からは、「自殺に向かう対象者の心理について分かった」「問題の複合化した事例について、多職種で検討でき良かった」「ガイドラインに沿ったトリアージの必要性の理解が深まった」との感想が聞かれました。多職種でのディスカッションや総合討論を通して現場での実践に活かす機会となりますので、今後もスキルアップを目指して取り組んでいきたいと思ひます。



### 【自死遺族支援者研修会】

日時 令和4年11月25日(金)  
13時30分~16時15分  
内容 ①事業説明 自死遺族支援の取組について  
②講義「自死遺族支援をされるみなさまへ  
~傾聴するわたしをふりかえる~」  
③グループワーク(話す聴く観るのワーク)  
講師 上智大学教授 葛西賢太 氏  
参加人数 21人

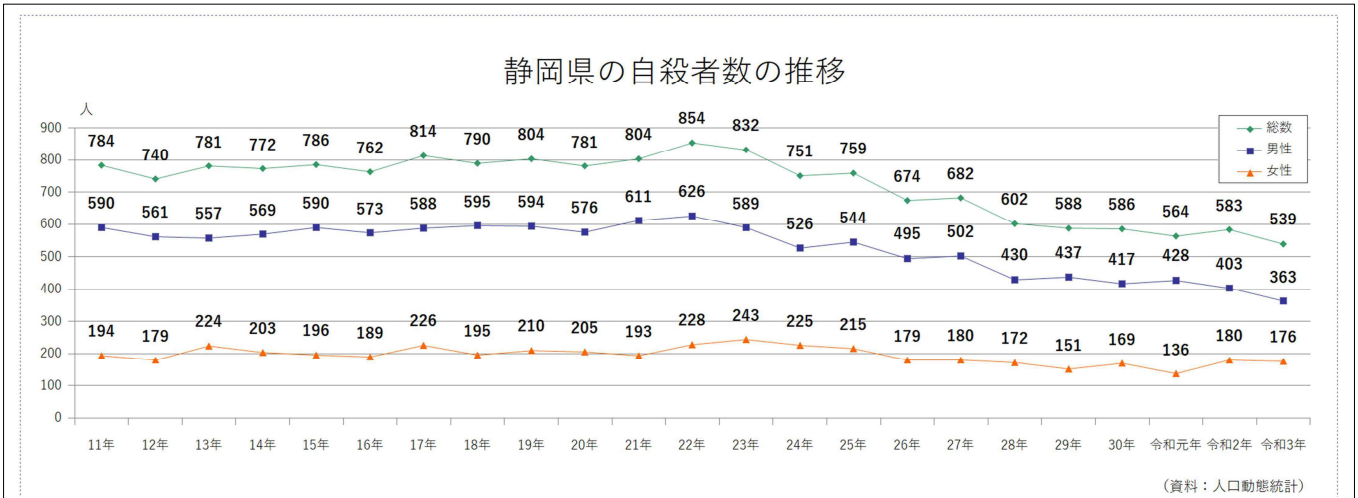


一人の方が自殺で亡くなると、その数倍の遺された家族や周囲の人々がおり、自死遺族等は深刻な心理的影響を受けると言われ、また自殺のハイリスク者でもあると言われています。自殺対策における自死遺族支援は大きな柱であり、自殺予防と両輪で進めていくことが必要となります。研修会では、支援者が自死遺族の心情や必要とされる支援を理解し、相談業務に活かすことを目的に実施しました。

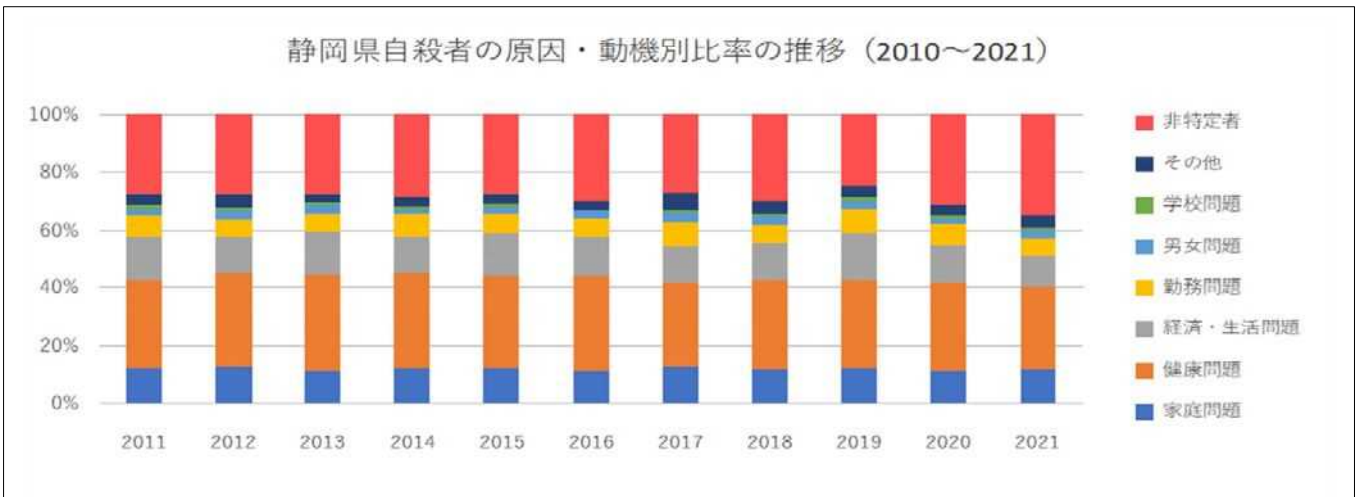
今年度は3年ぶりに対面でグループワークを実施し、参加者からは、「互いの顔を見ながらできて良かった」「面接時の自分の癖に気がついた」「職場でもできることがありそう」との感想が聞かれました。今後も理解者を増やし、各地で自殺対策の裾野が広がっていくように取り組んでいきたいと思ひます。

# 自殺統計～静岡県の現状

参考：静岡県精神保健福祉センターホームページ



静岡県の自殺者総数は平成22年にピークを迎えてから減少傾向にあります。男女別に比較すると、男性の自殺者数は自殺者総数と同様に減少傾向を示しています。女性の自殺者数は横ばいで推移しており、令和元年度からは微増傾向を示しています。しかし、男女別の総数を比較すると、男性の自殺者数は女性の3倍程度でしたが、近年では2倍程度になっています。このことから、男性のほうが、自殺者数は多いものの男女差は小さくなっていることがわかります。県では令和5年度から①子ども・若年層対策・女性支援対策②勤務・労働問題への対策③悩みに応じた相談体制の確保④孤独・孤立対策施策との連携の4点を重点施策として取り組んでいきます。



これは静岡県の自殺者の原因・動機の比率を経年で表したグラフです。原因が特定できた者で最も多いのは健康問題です。心身の様々な問題が自殺の原因になっています。その他には経済・生活問題や家庭問題、勤務問題など様々な問題が自殺の原因になります。何か問題を抱えたとき、自殺という最終手段を選択する前に相談や支援につながる事が大切です。静岡県精神保健福祉センターでは、こころの問題に関する様々な相談を受けています。相談では話の内容を整理し、適切な支援先につなぐことや相談者の理想に近づくためにどうしたらよいか一緒に考えます。次のページに各種相談先を記載しています。悩みがある方やその周りの方等どなたでも相談することができます。

## 相談窓口

### こころの電話相談

心の問題で悩んでいる方及び家族等からのご相談を受けています。



伊豆地域 TEL 0558-23-5560  
東部地域 TEL 055-922-5562  
中部地域 TEL 054-285-5560  
西部地域 TEL 0538-37-5560

【対応時間】 平日 8時30分～11時45分  
13時00分～16時30分  
(年末年始を除く)

### すみれ相談(面接相談、予約制、匿名可)

大切な方を自死で亡くされた方の気持ちをお聞きします。

#### 【会場】

静岡 月1回  
その他(お問い合わせください)

### 自死遺族のつどい

大切な方を自死で亡くされた方々が集まり、思いや気持ちを吐き出すことができます。

#### 【会場】

ぬまづ健康福祉プラザ(サンウエル沼津)  
月1回

### 依存相談(面接相談、予約制)

アルコール・薬物・ギャンブル依存症等に関する問題で悩んでいる方及び家族等のご相談を受けています。

#### 【会場】

静岡(月3回) 東部・西部(月1回)

### ひきこもり相談

ひきこもりに悩んでいる方及び家族等のご相談を受けています。

#### 静岡県ひきこもり支援センター

TEL 054-286-9219

対応時間：平日 10時～12時、13時～15時

(年末年始を除く)

### 【お問い合わせ先】

ご不明な点は以下までご連絡ください。

## 静岡県精神保健福祉センター

TEL 054-286-9245

【対応時間】 平日 8時30分～17時15分(年末年始を除く)

※メールでのご相談は行っていません。

