

センターだより



平成 22 年 9 月

第 7 号

あいさつ

滋賀県立精神保健福祉センター 所長 辻本 哲士

所長あいさつ

全国の自殺者数は、平成 10 年に 3 万人を超え、高い水準が続いております。

自殺対策は、県民への普及・啓発、うつ病やアルコール依存症等の精神疾患対策、また、多重債務問題への対応、産業保健との連携等、様々な取り組みが必要です。

平成 21 年度に滋賀県が実施した「自殺企図者等の対応に関する調査」では、病院内での体制づくり、地域関係者との連携の必要性が明らかになりました。当センターでは、自殺対策を進めるための研修会などを開催していきます。

自殺の背景には、「孤立」があると言われており、身近なところで声かけや相談できる体制づくりを、地域の関係者の方々と協働して進めていきます。「センターだより第 7 号」では、自殺対策を中心に構成しておりますので、ご意見をお寄せください。

なお、平成 22 年 4 月に、当センター内に「ひきこもり支援センター」を設置しましたので、ご活用下さい。

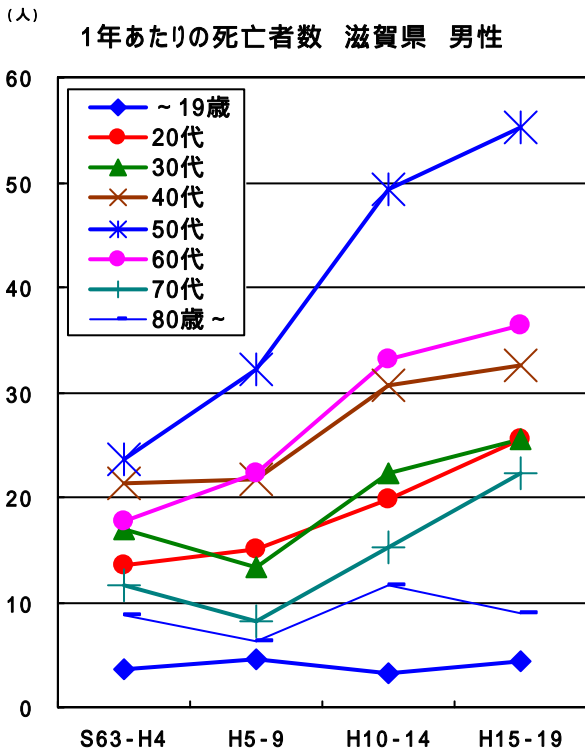
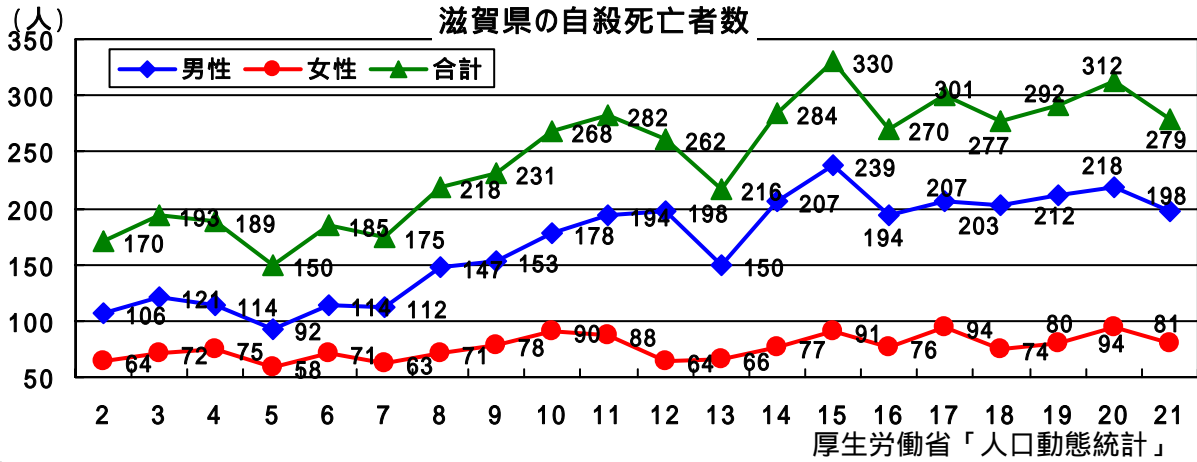


滋賀県立精神保健福祉センター	077-567-5010	Fax077-566-5370
ひきこもり支援センター	077-567-5058	
〒525-0072 草津市笠山八丁目 4 番 2 5 号		
http://www.pref.shiga.jp/e/seishinhoken/		

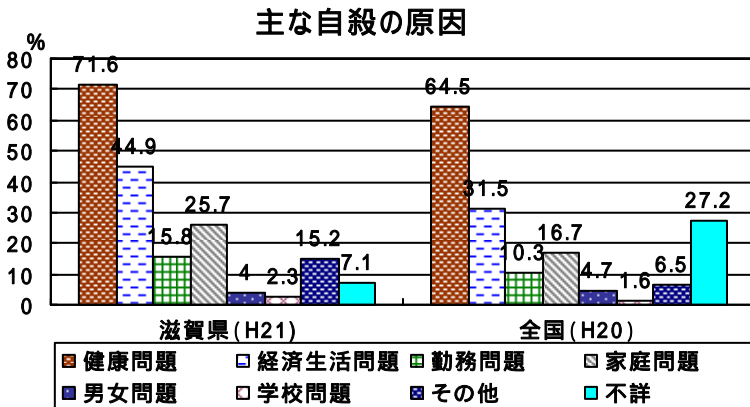
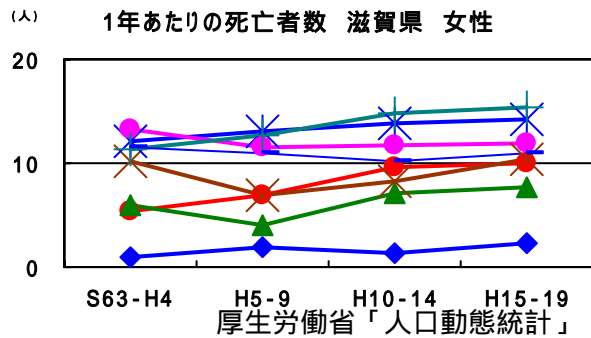
滋賀県における自殺の現状

全国では、平成10年に3万人を超え、以降高い水準で推移しています。

滋賀県でも同様の傾向が見られ、最近の自殺者数は300人前後です。



平成10年前後で変化のあった年代は、
 ・ 男性の50代、60代が1年あたり10人以上の増加となっています。



自殺に至る原因はいくつかの要因が絡んでいると言われています。

原因が特定できた方のうち、「健康問題」が一番多く、次いで「経済生活問題」となっています。

滋賀県警察本部：自殺の取扱状況より（原因・動機は3つまで計上）

精神保健福祉センターにおける自殺対策の取組

自殺対策基本法および自殺総合対策大綱を踏まえ、「滋賀県自殺対策基本方針」が本年7月に策定されました。自殺対策の基本認識として、次の3つの認識に基づいて自殺対策に取り組んでいきます。

基本認識1:自殺は追い込まれた末の死である

基本認識2:自殺は防ぐことができる

基本認識3:自殺を考えている人は悩みを抱えながらもサインを発している

また、当面、特に集中的に取り組むべき9つの施策として、精神保健福祉センターでは、次のような具体的取組を進めています。

(1) 自殺の実態を明らかにする

- ・ 検案医師との連携による自死遺族支援および心理的剖検の実施

自死の死体検案をされた場合に検案医師から連絡をいただき、遺族支援を行うとともに、遺族の方に自死の経緯などについてお話を伺います。

(2) 県民一人ひとりの気づきと見守りを促す

- ・ 自殺対策シンポジウムの開催

県民の一人ひとりが、自らの心の健康問題の重要性を認識し、悩みを抱えたときに気軽に心の健康問題の相談機関を利用できることを目指します。

(3) 早期対応の中心的役割を果たす人材(ゲートキーパー)を養成する

「ゲートキーパー」には、自殺のサインに気づき、見守り、必要に応じて関係する専門相談機関へつなぐなどの役割が期待されています。

- ・ 精神保健医療福祉従事者研修会の開催
- ・ 保健所や市を対象とした事業推進のための企画研修会の開催
- ・ 救急医療と連携した自殺未遂者対策の仕組みづくりに向けた研修会の開催
- ・ 看護職員や介護職員を対象とした研修会の開催

(4) こころの健康づくりを進める

- ・ 地域や学校関係者等への精神保健福祉に関する健康教育の実施

(5) 適切な精神科医療を受けられるようにする

- ・ 精神科救急医療システムの円滑な運営
- ・ かかりつけ医のうつ病対応力向上のための研修会の協力
- ・ 地域G-Pネット(一般医-精神科医ネットワーク)の推進に向けた支援

(6) 社会的な取り組みで自殺を防ぐ

- ・ 保健所やその他相談機関とのネットワークの推進
- ・ 多重債務者、ギャンブル依存症者への相談対応、家族対象の講座の開催

(7) 自殺未遂者の再度の自殺を防ぐ


- ・ 救急医療機関と連携した自殺未遂者対策の仕組みづくり


- (8) 遺された人の苦痛を和らげる
 - ・ 自死遺族への相談支援
- (9) 民間団体との連携を強化する
 - ・ 凧(なぎ)の会おうみとの協働
 - ・ 断酒会、びわこダルク等自助グループとの協働


滋賀県自死遺族の会「凧の会おうみ」のお知らせ

「凧(なぎ)の会おうみ」では、大切な家族を自死で亡くした遺族が悲しみや自責の念、怒りなどの様々な思いを語り合う「分かち合い」を行っています。

「分かち合い」とは、ご遺族が、亡くなった方への想いや、今のご自分のお気持ちなどを安心して話ししていただける場のことです。

 **開催日時** 毎月第3土曜日に開催しています。
時間は毎回 午後2:00(受付1:30)~3:30です
(平成22年度開催予定日)
平成22年10月16日・11月20日・12月18日
平成23年1月15日・2月19日・3月19日

 **開催場所** 近江八幡市人権センター2F(近江八幡市鷹飼町南4丁目4-4)
近江八幡駅南口から線路沿い京都方面へ徒歩5分)
駐車場はセンター前もしくは第2駐車場をご利用下さい。

 **お問合せ** 滋賀県立精神保健福祉センター 077-567-5010
(事前申込みは不要です。当日直接会場にお越し下さい)

自殺予防の十か条

1. うつ病の症状がみられる。
2. 原因不明の身体の不調が長引く。
3. 飲酒の量が増える。
4. 安全や健康が保てない。
5. 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をしたり、職を失う。
6. 職場や家庭でサポートが得られない。
7. 本人にとって価値あるものを失う。
8. 重症の病気にかかる。
9. 自殺を口にする。
10. 自殺未遂におよぶ。

このようなサインが多く認められる場合は、自殺の可能性が高いと考えられます。

研修会・講習会の報告

自殺未遂者対策研修会 平成 22 年 8 月 19 日（木）於：県庁東館 7 階大会議室

病院関係者の自殺未遂者対応についての関心を高め、地域関係者とのネットワークづくりを進めることを目的として、研修会を開催しました。「なぜ自殺未遂者ケアなのか：自殺対策と未遂者ケア」のテーマで、横浜市立大学医学部精神医学准教授の河西 千秋先生にご講演をしていただきました。夕方の忙しい時間にも関わらず、県内の病院医師、看護師、地域の保健師等、86 名の参加がありました。講演では、「自殺が増えているのは、自殺のファクターを押さえられていないことが要因であり、自殺者の後ろにいる自殺予備軍への対応が重要であること、特に自殺未遂者には、精神科の医療と併せて、生活支援をおこなうことが重要であり、家庭、職場、地域での啓発活動の重要である。」と話されました。今後は、参加者とともに地域のネットワークを広げていきます。



ひきこもり啓発講演会の報告 平成 22 年 8 月 20 日（金）於：草津アマカホール

ひきこもりの現状と正しい理解を広く啓発するため、平成 22 年度ひきこもり啓発講演会『ひきこもりからの回復～当事者・家族の心理学的理解と支援～』を草津保健所と共催で草津アマカホールにて開催しました。講師にひきこもりに対する臨床心理学的地域援助の研究・実践を行っている徳島大学大学院の境泉洋准教授をお迎えしました。講師は、ひきこもりのメカニズム、家族の心理的負担に影響を与える要因や家族関係、ひきこもり当事者や家族への支援について、また、ひきこもり本人とのやりとりのポイントなどを説明いただきました。参加者は約 150 名で、多くの質問が寄せられ、相談ニーズが潜在していることが伺われました。ひきこもりの長期化は、当事者の身体的ならびに心理的・社会的な「健康」に深刻な影響を与えるため、きちんと本人と向き合っていかなければならないこと、支援者は支援を続ける仕組みを作らなければならぬことを認識する機会となりました。



シンポジウムのお知らせ

「話してくださいあなたの悩み～あなたの支えが命を救う～」

第1回滋賀県自殺対策シンポジウム開催のお知らせ

日時：平成22年12月1日（水） 13:30 から 16:30（13:00 受付）

場所：琵琶湖ホテル 大宴会場 瑠璃の間

主催：滋賀県

共催：滋賀県自殺対策連絡協議会

講演会：竹脇無我さん「父の死、そして僕のこと～うつ病がくれたもの」

対談：滋賀県自殺対策連絡協議会会長（琵琶湖病院院長）石田展弥さん

パネルディスカッション

パネリスト：滋賀いのちの電話、自死遺族会「凧の会おうみ」、大津市保健所
県民の皆様とご一緒に、自殺対策について何ができるのかを考えていきます。

ひきこもり支援センターの紹介

ひきこもりとは、自宅にひきこもって学校や仕事に行かずに、家族以外との親密な関係がない状態が6ヶ月以上続いている状態を指します。厚生労働省のひきこもりの評価・支援に関するガイドラインにおけるひきこもりの出現率は0.56%で、滋賀県内に換算すると、約2,390世帯にひきこもりの方がいると推計されます。「ひきこもり」になる要因はさまざまで、精神疾患が影響している場合もあれば、とりたてて原因となるものが見つからない場合もあります。ひきこもり支援センターでは、15歳以上の方を対象に電話や面接による個別相談、ご家族やご本人の居場所づくり、家族会、自助グループなどへの支援、

ひきこもりに関する理解を深めるための研修会や講演会、関係機関との連絡会議等を実施します。第1次相談窓口としての機能に併せて、ひきこもり施策等の情報を発信していきたいと思っておりますので、関係者の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

講座・教室・交流会のご案内

アディクション家族交流会（第4回10/4 第5回11/1 第6回12/6 第7回1/17）

アディクション(嗜癖)とは、アルコール依存、薬物依存、ギャンブル依存など、害があるのにとめられない不健康な習慣へののめりこみを言います。アルコール、薬物、ギャンブル依存症のご家族が依存症に関する知識を学び、対応の工夫を身につけ、孤立化を防ぎ、同じ問題を持つ家族との交流を図ることを目的に、アディクション家族交流会を開催しています。講師の新阿武山クリニックの西川京子先生のお話を聞いた後、グループにわかれて、疑問点や困り事を出し合います。また、自助グループの紹介などもしています。家族自身が元気になるために、アディクション問題で悩んでおられる方は、是非この交流会にご参加ください。途中の回からの参加も歓迎です。