

自殺対策メールマガジン

第11号 R3年8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
【特集】令和2(2020)年における福島県の自殺の傾向
～自殺関連指標を計算するための Excel シートより～
- p.5 アディクションのページ
「刑事施設でのギャンブル依存症回復プログラム」
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>
- **8月2日、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）（令和3年8月開催分）を更新しました。**
 - 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-0437.html>
- **8月3日、「支援情報ナビ」の支援策が追加・更新されました。**
 - 「収入が減った」などの困りごとから、利用可能な制度を検索することができます。
 - 内閣官房の新型コロナウイルス感染症対策ホームページに掲載されています。 <https://corona.go.jp/info-navi/>
- **8月5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
- **毎年9月は、自殺防止のための普及啓発活動が強化される時期です。**
 - 世界・・・9月10日 世界自殺予防デー
 - 日本全国・・・9月10日～16日 自殺予防週間
 - 福島県・・・9月と3月 自殺対策強化月間
- **自殺予防週間の取組**
 - 昨年度厚生労働省が行った取組のうち、生きづらさをテーマにした配信番組「もくもくニュース #なんか生きづらいかも」のアーカイブが視聴できます。
【厚生労働省ホームページ 生きづらさを感じている方々へ】
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/r2_shukan_message.html
- **9月25日（土）正午～深夜12時まで、自死遺族支援弁護団により、自死遺族の方々を対象に、電話とLINEによる無料法律相談が実施されます。**
 - 電話番号：050-5526-1044 LINE ID：@540ifphl
 - ホームページより「9/25(土)12時間無料法相談会を行います。」 <https://jishiizoku-law.org/576/>

- 6月29日、文部科学省より、「児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議」審議のまとめが公表されました。
 - 「児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議」審議のまとめについて（通知）
 - コロナ禍における児童生徒の自殺等に関する課題や、自殺予防教育の在り方等についての審議結果がまとめられています。

https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/164/index.html

- こども未来局児童家庭課では、「子ども部会ミニ講座」をYouTubeにて配信しています。
 - 障がい児福祉に関する情報を15分程度で紹介・解説を行うという取り組みです。
 - ◀いまさら聞けない〇〇シリーズ▶として、【障害児支援】【アンガーマネジメント】など、15分程度の動画が8本公開されています。

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21035a/minikouza-kodomobukai.html>

自殺に関する統計情報 （警察庁発表の統計 令和3年7月末：暫定値より）

- 福島県内の自殺者数
 - 令和3年7月の福島県内の自殺者数は29人で、6月より1人増でした。
 - 今年1～7月の自殺者数の累計は206人で、昨年度の同期間と比較して+2.49%です。
（令和元年と比較すると-12.71%、平成30年と比較すると-9.25%）

【特集】令和2(2020)年における福島県の自殺の傾向

～自殺関連指標を計算するためのExcelシートより～

自殺関連指標を計算するためのExcelシートとは？
（自殺対策メールマガジン第3号もご覧ください。）

警察庁の自殺統計の確定値、人口動態統計の確定値を基に福島県精神保健福祉センターが作成しており、福島県内の各市町村・各圏域における自殺者数や自殺死亡率などの数値が表示できます。それらの数値が全国の数値と比べて高いか低いか、5年平均の自殺者数や自殺死亡率などを確認することができます。

令和3年6月に更新した最新版では、令和2年の警察統計の確定値が反映されています。

精神保健福祉センターホームページに掲載しており、誰でもダウンロードして利用することができます。

<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/s-statistics-ctv.html>

自殺関連指標を計算するためのExcelシート（警察統計）から読み取れる、令和2年における福島県の自殺の傾向を年代別、職業別、原因・動機別に見ていきます。

全国の傾向では、女性の自殺者数と20-29歳代の自殺者数の顕著な増加が指摘されていますが、福島県では男性の自殺者数が大きく増加し、全国と比較して有意に高い数値でした。

性別	自殺者数（令和元年比）	自殺死亡率（令和元年の自殺死亡率）
男性	274人（+22人）	29.7（27.0）
女性	91人（-3人）	9.5（9.7）

20-29歳の自殺者数は前年度から+5人で、男性の自殺者数が増加しました。全国と比較して有意差は見られませんでした。

年代	性別	自殺者数 (令和元年比)	自殺死亡率 (令和元年の自殺死亡率)
20-29 歳	男性	23 人 (+ 5 人)	26.8 (20.9)
	女性	11 人 (± 0 人)	14.4 (14.4)

年代別

40-49 歳代、70-79 歳の自殺者数が前年（令和元年）より大きく増加しました。

年代	自殺者数 (令和元年比)	自殺死亡率 (令和元年の自殺死亡率)
40-49 歳	59 人 (+19 人)	24.6 (16.7)
70-79 歳	60 人 (+23 人)	26.2 (16.1)

どちらの年代とも、男女ともに増加していましたが、自殺者数が大きく増加したのは男性で、全国と比較して有意に高い数値でした。

年代	性別	自殺者数 (令和元年比)	自殺死亡率 (令和元年の自殺死亡率)
40-49 歳	男性	47 人 (+14 人)	37.7 (26.4)
	女性	12 人 (+ 5 人)	10.4 (6.08)
70-79 歳	男性	46 人 (+18 人)	42.1 (25.6)
	女性	14 人 (+ 5 人)	11.7 (7.49)

40-49 歳 男性の自殺死亡率は全国（26.0）の 1.45 倍、70-79 歳 男性の自殺死亡率は、全国（25.8）の 1.6 倍でした。

職業別

「無職者」男性の自殺者数が大きく増加しました。「無職者」のうち、「その他の無職者」「年金・雇用保険等生活者」の自殺者数が増加しました。「無職者」女性の自殺者数は総数で見ると減少しましたが、「主婦」「年金・雇用保険等生活者」の自殺者数が増加しました。

職業	自殺者数 (令和元年比)	性別	自殺者数 (令和元年比)
無職者	198 人 (+11 人)	男性	137 人 (+19 人)
		女性	61 人 (- 8 人)
無職者のうち			
年金・雇用保険等生活者	83 人 (+11 人)	男性	59 人 (+ 8 人)
		女性	24 人 (+ 3 人)
主婦	19 人 (+ 4 人)	男性	-
		女性	19 人 (+ 4 人)
その他の無職者	84 人 (+ 2 人)	男性	69 人 (+14 人)
		女性	15 人 (-12 人)

「被雇用・勤め人」の自殺者数は、全国と同様、前年度より増加しました。女性の自殺者数が男性より大きく増加しました。「失業者」の自殺者数は、全国と同様減少しました。

職業	自殺者数 (令和元年比)	性別	自殺者数 (令和元年比)
被雇用・勤め人	116 人 (+ 3 人)	男性	97 人 (- 1 人)
		女性	19 人 (+ 4 人)
失業者	12 人 (- 6 人)	男性	9 人 (- 3 人)
		女性	3 人 (- 3 人)

「学生・生徒等」の自殺者数は前年より+4人で、男性が増加しました。女性は増減がなく、全国と異なる傾向でした。

全国では前年より+154人、女性が前年比1.4倍と大きく増加しました。総数は1038人で、平成23年以来9年ぶりに1000人を超えました。

職業	自殺者数（令和元年比）		性別	自殺者数（令和元年比）	
学生・生徒等	全国	1038人（+154人）	男性	651人（+34人）	
			女性	387人（+120人）	
	福島県	14人（+4人）	男性	10人（+4人）	
			女性	4人（±0人）	

原因・動機別

動機別の自殺者数は全国と比べて有意差はなく、「健康問題」「経済・生活問題」は前年より減少しました。

動機	自殺者数（令和元年比）		性別	自殺者数（令和元年比）	
家庭問題	63人（+1人）		男性	44人（+8人）	
			女性	19人（-7人）	
健康問題	134人（-7人）		男性	86人（+7人）	
			女性	48人（-14人）	
経済・生活問題	55人（-7人）		男性	50人（-3人）	
			女性	5人（-4人）	
勤務問題	40人（+1人）		男性	33人（-5人）	
			女性	7人（+6人）	
男女問題	15人（+2人）		男性	10人（+3人）	
			女性	5人（-1人）	
学校問題	8人（+2人）		男性	6人（+4人）	
			女性	2人（-2人）	

男性において、「家庭問題」「健康問題」「男女問題」「学校問題」が前年より増加し、「家庭問題」は全国より有意に高い数値でした。

女性は、「勤務問題」が前年より増加しましたが、全国と比べて有意差が見られた数値はありませんでした。

原因・動機の第1位が「健康問題」であることは全国と共通しているものの、第2位は「経済・生活問題」と「家庭問題」が1～3年ごとに入れ替わっています。全国と比べて「家庭問題」が多い傾向です。



全国と同様の傾向・異なる傾向どちらも見られました。圏域ごとに見ていくと、さらに異なる傾向が見られる項目があります。例えば、原因・動機の「家族問題」が福島県は全国と比較して多い傾向でしたが、圏域ごとに見ると、「家族問題」が第2位だったのは県北、県中、いわき圏域でした。

これらを見て、「へえ、そうなんだ。」と思った方、「家族問題って具体的に何だろう?」など考えた方、「これが多い/少ない理由は何だろう?」と疑問に思った方、様々だと思います。

人口規模や年代別人口構成が異なる市町村ごとになるとさらに全国や県の傾向と異なってきます。数値やそこから読み取れる傾向は、現状を知ったり、選択する基準にしたり、効果測定に活用したりできるツールとなります。くれぐれも、「良い(or悪い)」という“評価”の文脈だけで用いずに、数値の理由や背景を考えるきっかけにしてみてください。

刑事施設でのギャンブル依存症回復プログラム

依存症相談員 新藤 明美

先日、福島刑務所から当センターに、ギャンブル等依存回復プログラムの講義依頼がありました。福島刑務所では、受刑者に対する改善指導として、全10回のプログラムを実施しているということです。昨年も同様の依頼があり、「ギャンブル等依存に係る社会資源等について知る」という單元についてお話をさせていただきました。今年は、それに加え、「ギャンブル等依存の回復に係る実際のプログラム」という單元も受け持ってほしいという依頼でした。

当センターからは依存症担当と、^{ジーエー}GAからの協力を得て実施しました。(GAとは、ギャンブル依存症を抱える人たちの自助グループで、依存症からの回復を支える社会資源のひとつとして大きな役割を担っています。)

「ギャンブル等依存の回復に係る実際のプログラム」の講義では、

- 1) ギャンブル依存症から回復するとはどういうことか
- 2) 回復のための地域の関係機関はどのようなものがあるか
- 3) 当センターにおける依存症支援の取り組みについて
- 4) ギャンブル依存症の支援団体・回復施設について

ということについて、お話ししました。次に、GAの方より、ご自分のギャンブルとの関わりやGAとはなにかということの説明をしていただきました。

「ギャンブル等依存の回復に係る実際のプログラム」では、当センターで実施している^{サットジー}SAT-Gプログラムの中から、「引き金と錨(いかり)」について体験していただきました。これは、どのような時にギャンブルをしたくなるか(引き金)、またギャンブルをしない時はどんな時か(錨)ということ、人、物、場所、状況、気持ちという項目に分けて考えていくというものです。たとえば、手元にお金がある時は必ずギャンブルをするということであれば、その手元にあるお金が引き金ということになります。逆に、家族と一緒にいるときはギャンブルをしないということであれば、家族は錨(いかり)ということになります。

引き金と錨の表 (引き金の記入イメージ)

	いつも
人	説教する人
物	
場所	
状況	お金がある
気持ち	イライラ

GAの方より、自助グループへの参加のしかた、ギャンブルをしたい気持ちとの向き合い方、ギャンブル仲間とのつきあい方などについて体験談をお話していただきました。ギャンブル依存症の当事者の方のお話は、現実感があり、参加者の心に強く響いたのではないかという印象を受けました。

今後も、関係機関、自助グループなどと連携をとりながら、依存症の回復支援を行っていきたいと思っています。



編集後記

「ギャンブル依存症」という診断名でまとめられがちですが、依存症に至るまでの経緯は千差万別です。「自殺」という死因でまとめられがちですが、自殺に至る経緯は千差万別です。万人に合う対策(支援方法)は無いので、まずは悩みや問題を抱えた本人を理解しようとするところから始めることが大切です。相手を理解する第一歩は、話を聞くことです。次号では、好ましい聞き方、好ましくない聞き方について

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)