

# 自殺対策メールマガジン

第18号 R4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
- p.3 【特集】孤独・孤立対策と自殺対策
- p.5 アディクションのページ  
日本におけるハームリダクションの活動紹介
- p.6 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>
  
- 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など）を毎月更新しています。
  - 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-0449.html>
  - ネット・ゲーム依存問題 家族ミーティングを開催します。  
対象：ネット・ゲーム依存の問題を抱えている**ご家族** ※依存問題を抱えるご本人の参加は不可  
（依存問題を抱える本人の年齢は、小学校高学年～20歳代前半とします）  
日時：毎月最終金曜日（12月は第4金曜日） 13:30～15:30  
↳ 第1回：8月26日（金）  
場所：精神保健福祉センター デイケア室等  
参加方法：事前申込が必要です
  
- 「令和4年度 福島県精神障がい者アウトリーチ推進事業研修会」を開催します。

講 演	アウトリーチ支援における多重課題への対応について（仮）
講 師	岡山県精神保健福祉センター 所長 野口正行 氏
日 時	9月21日（水）13:30～15:30
開催方法	オンライン（Zoom）
  
- 精神保健福祉センターでは、自殺対策関連リーフレット・グッズを作成、配布しています。
  - 一例：自殺対策啓発クリアファイル「目指そう、聞き上手！」（A4サイズ）  
配布対象：住民の方、教職員・行政職員の方など、どなたでも  
市町村での使用例：検診資料を一式挟んで対象者に配布



※ネット・ゲーム依存問題家族ミーティング、福島県精神障がい者アウトリーチ推進事業研修会の詳細、グッズの配布については、精神保健福祉センター（024-535-3556）へお問い合わせください。

- **9月14日、講演会+相談会「女性と若者のストレス危機をどう乗り越えるか？」が相馬市で開催されます。**

**内 容** 第一部…講演会 講師：非営利団体 KAKECOMI 代表・ソーシャルワーカー 鴻巣麻里香 氏  
第二部…精神保健福祉士等による個別相談会

**日 時** 令和4年9月14日(水) 13:00~16:00

**場 所** 相馬市総合福祉センター(はまなす館) 多目的ホール

**参加費** 無料

**問合せ先** 福島県精神保健福祉士会 相馬地区担当

- **7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](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_13694.html)
- **8月10日～、厚生労働省では子ども・若者の自殺防止に向けた取組を強化し、集中的な啓発活動を実施しています。**
  - 子ども・若者を対象とした自殺防止の啓発活動を文部科学省や内閣官房孤独・孤立対策担当室と連携して実施します。
  - 自殺対策に関する相談窓口などの情報をまとめたウェブサイト「まもろうよこころ」の周知などを行います。 <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>
- **新たな「自殺総合対策大綱」の素案に関するパブリックコメントが募集されています。**
  - 新たな「自殺総合対策大綱」の素案に関する御意見の募集について <https://public-comment.e-gov.go.jp/servlet/Public?CLASSNAME=PCMMSTDETAIL&id=495220138&Mode=0>
  - 募集期間：令和4年8月15日～28日
- **毎年9月は、自殺予防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

## 自殺に関する統計情報 (警察庁発表の統計 令和4年7月末:暫定値より)

- **福島県内の自殺者数**
  - 令和4年7月の福島県内の自殺者数は29人で、6月より3人減、昨年7月と同数でした。
  - 今年1～7月の自殺者数の累計は213人で、昨年の同期間より7人増、一昨年の同期間より12人増でした。

## 【特集】孤独・孤立対策と自殺対策

令和3年12月28日、『孤独・孤立対策の重点計画』が孤独・孤立対策推進会議で決定されました。

計画では、孤独と孤立が下記のように説明されています。

### 孤独

主観的概念であり、ひとりぼっちと感じる精神的な状態を指し、寂しいことという感情を含めて用いられることがある。

### 孤立

客観的概念であり、社会とのつながりや助けのない又は少ない状態を指す。

孤独・孤立対策の基本理念の初めに、社会全体での対応について書かれています。

○ 孤独・孤立は、人生のあらゆる場面において誰にでも起こり得るものであり、支援を求める声を上げることや人に頼ることは自分自身を守るために必要であって批判されるべきものではない。

また、孤独・孤立は、**当事者** 個人の問題ではなく、社会環境の変化により当事者が孤独・孤立を感じざるを得ない状況に至ったものである。孤独・孤立は当事者の自助努力に委ねられるべきものだけでなく、現に当事者が悩みを家族や知人に相談できない場合があることも踏まえると、孤独・孤立は社会全体で対応しなければならない問題である。

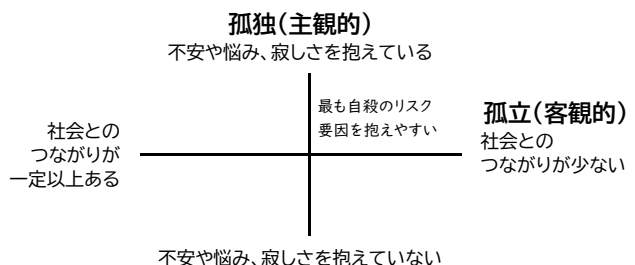
孤独・孤立の問題を抱えている、あるいは孤独・孤立に至りやすいと現在一定程度認識されている当事者の例

生活困窮状態の人	ひきこもりの状態にある人	メンタルヘルスの問題を抱える人
妊娠・出産期の女性	子育て期の親	ひとり親
新型コロナウイルス感染拡大に起因する不本意な退職や収入減など様々な困難や不安を抱える女性		
DV等の被害者	子ども・若者	学生
		不登校の児童生徒
中卒者や高校中退で就労等をしていない人	独居高齢者	求職者
		中高年者
社会的養護出身の人	非行・刑余者	薬物依存等を有する人
		犯罪被害者
被災者	心身の障害あるいは発達障害等の障害のある人や難聴等の人	難病等の患者
外国人	在外邦人	ケアラー
		LGBTQの方等

引用・出典：内閣官房ホームページ「孤独・孤立対策」

([https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/kodoku\\_koritsu\\_taisaku/index.html](https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/kodoku_koritsu_taisaku/index.html))

孤独・孤立の問題を抱えている、あるいは孤独・孤立に至りやすいと現在一定程度認識されている当事者の例を見ると、自殺総合対策大綱における重点施策に含まれる対象が多い＝生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）を抱えやすい人が多いことがわかります。



相談したり必要な支援を受けることは安心して生活するために大切ですし、当事者個人の問題ではなく社会全体で対応しなければならない問題であるという点でも、孤独・孤立対策と自殺対策は共通しています。

複雑化・複合化した問題が最も深刻化した時に自殺が起こりますが、一人だけで考えられること、対処できることには限界があります。例えば依存症や自傷行為は、誰かに助けを求められずに独力で困難に対処しようとすることで起こります。孤独・孤立は生きるための考え方や行動の選択肢を狭めるという点で自殺のリスクを高める要因となります。

ただし、社会とのつながりが一定以上ある（客観的に見て孤立していない）から問題ない…と言いきれません。虐待、DV、いじめ、体罰、ハラスメント、SNSでの誹謗中傷、傷害、殺人などのように、一定以上の社会とのつながりの中で生じるストレスや社会問題が存在しています。

平成 29 年、神奈川県座間市で、福島県内の高校生を含む 9 人が殺害された事件がありました。この事件の犯人は、自殺をほのめかすようなツイートをした人たちをターゲットにしていたため事件後 SNS での自殺に関連する書き込みの規制が強化されましたが、『座間市における事件の再発防止について』という閣僚会議の取りまとめ（平成 29 年 12 月 19 日）の中に

そもそもインターネット上のみではなく現実空間においても、生きづらさを抱え自殺のリスクが高まることを未然に防ぎ、悩みを気軽に話し、孤立を防ぐことができるよう、若者の居場所を確保する必要があります。

（引用：座間市における事件の再発防止に関する関係閣僚会議 [https://www.kantei.go.jp/jp/singi/zamashi\\_jiken/index.html](https://www.kantei.go.jp/jp/singi/zamashi_jiken/index.html)）

という一文があります。

つらい気持ちを抱えた人にとって、SNSの方が気持ちを吐き出しやすかったのかもしれない…身近な人や相談窓口より SNS 上で出会った顔も名前も知らない人の方が頼りやすかったのかもしれない…

顔も名前も性別も年齢もいい人か悪い人かもわからない人にリスクを承知で会いに行かざるを得ないほど孤独で、孤立して追い込まれていたのかもしれない…

という危機感を持ったけれど「具体的にどのように力になったらいいのかわからない」というもどかしく感じている方も大勢いると思います。

自殺対策は、死にたい気持ちを抱えるほど追い詰められる前から始められます。

悩みや問題が複雑化・複合化する前の段階でできる対策として「話を受け止める」ことができます。自殺対策メールマガジン第 12 号、14 号、15 号では、話を受け止めることは相談の基本であることをお伝えしています。

相談は、話をする人と話を受け止める人の 2 人以上いなければ成立しないという点で孤立を防ぐこととなりますし、話を受け止めてもらえる安心感は孤独を和らげます。専門性の不要な孤独・孤立対策であり自殺対策です。

年齢・職業・立場に関係なく住民一人ひとりが孤立しないことが孤独・孤立対策であり、自殺対策となります。悩みや問題を抱えたときに我慢せず表に出す（相談する）こと、人の話を受け止めることは孤独・孤立対策でもあり自殺対策でもあります。

9 月は福島県の自殺対策強化月間です。この機会にぜひ「相談する」と「受け止める」を意識してみてください。

## アディクションのページ 日本におけるハームリダクションの活動紹介

自殺対策メールマガジン第10号、12号でハームリダクションについてとりあげました。

今回は、日本ではじめてハームリダクションを専門的に実践する活動を令和3年6月にスタートした任意団体「ハームリダクション東京」の活動レポートと、連携団体である日本薬物政策アドボカシーネットワーク（NYAN）のホームページを引用し紹介します。

ハームリダクション東京ホームページ <https://hrtokyo.net/> より

### 私たちのビジョン

クスリ・ドラッグ・薬物を使うことある人が、「使うことがある」って安心して話せる・ホッと思える・暮らしやすくなる、そんな親切な支援がある社会になること。

ハームリダクションとは...

- ・ ハーム(harm = 害、ダメージ)をリダクション(reduction = 減少、低減)するという意味です。
- ・ 薬物の使用に加えて、薬物政策・薬物に関する法律が、健康・社会・司法に与えるダメージをできるだけ小さくすることを目指す活動です。
- ・ 薬物使用がある人への支援を、「やめる」ことに限定しません。

使用がある人の健康や暮らしを大切にします。

- ・ 日本では馴染みがありませんけれど、世界では約100カ国で何かしら実践されています。
- ・ 薬物の使用がある当事者を中心にした権利擁護が基盤にあります。

### いまある支援はハードルがとても高い

日本には薬物依存症のためのさまざまな回復支援があります。ただ、利用したいと思えるまで何年もかかることがよくあります。やめようとするのはとても大変だから...。でも、その間に生活や健康が悪化したり孤立したり、最悪の場合は命を落とすことがあります。薬物依存症じゃない人のための支援、というのほとんど見ることがないし...

だから、気軽に立ち寄れそうと思ってもらえるサービスも必要。そこで、こちらからオンライン空間に出向く、アウトリーチ活動をはじめました。

チャットサービス『OKチャット』とは...

- クスリ・ドラッグ・薬物を使うことがあと安心して話せるチャット
- LINE・ツイッター・テレグラムで対応
- 月・火・木・金（休日除く）の2pm-6pmにオープン
- チャットへのメッセージは24時間365日OK

なんでも話してOK  
@OKチャット

なんでもOK 話してもOK

LINE・テレグラムで

Twitterで

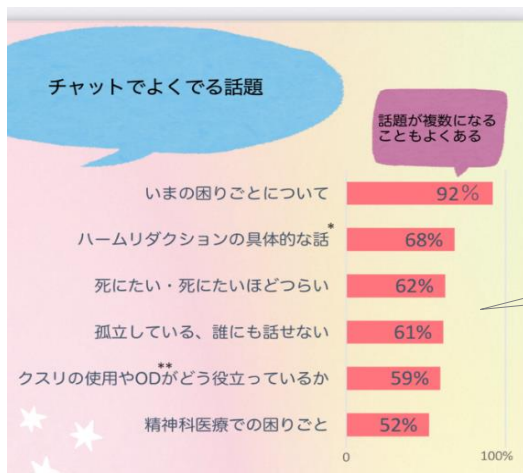
なんでもOK 話してもOK

OD 麻薬 処方箋

大麻 Weed

Teens Women LGBTQ

ハームリダクション東京  
ウェブサイトより



「死にたいほどつらい」  
「孤立している、誰にも話せない」  
が60%以上

日本薬物政策アドボカシーネットワーク（NYAN）ホームページ <https://nyan-jp.net/> より

### 「ハームリダクション東京」はじめての1年-当事者たちと出会うためにできること

2021年の6月から今年の3月までに、300人以上の人たちと、1,800件に及ぶチャットをしてきました。そのうちの9割以上は、いま薬物使用がある人たちとのチャットでした。

（中略）

先行きが見えないコロナ禍に、薬物使用がある人たちのなかでますます孤立が進んでいる、そんな懸念が募っていき、待たなしと思って、この活動に取り組み始めました。

ハームリダクション東京の活動はNHKの「ハートネットTV」でも取り上げられています。（NHK福祉情報サイトハートネット <https://www.nhk.or.jp/heart-net/article/675/>）。

チャットではどんな話をして、後ろ指を指されたり、傷つけられることはありません。安心して話することができます。

ちょっとしたきっかけで孤立から救われる人がいるかもしれません。

精神保健福祉センターでは薬物への依存について悩んでいる本人や家族からの相談を受けています。定期的に相談会や家族教室を行っていますので、お気軽にお問い合わせください。

#### 編集後記

自殺対策メールマガジン第18号はいかがでしたか？ 孤独・孤立対策との連携については、新たな自殺総合対策大綱の素案に追加されています。他にも現行の大綱との変更や追加がありますので、次号は新たな自殺総合対策大綱について取り上げたいと思います。ぜひご覧ください。

（自殺対策連携推進員 上里）