

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 3月は自殺対策強化月間
- ◆P3 <報告> ゲートキーパー専門・講師養成研修、自殺未遂者ケア研修
- ◆P4 <報告> 若年層自殺対策研修会 / 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

令和6年1月1日に石川県能登地方を震源とした地震が発生しました。亡くなられた方々には心よりお悔やみを申し上げるとともに、被災された方々にお見舞い申し上げます。被災地の皆様の安全と一日も早い復旧・復興をお祈りいたします。

ここ数年、大きな問題であった新型コロナウイルス感染症の日常生活に対する影響も徐々に収まりつつあります。しかし感染者数自体はまだまだ多いようですので、油断は禁物です。またこの間に生じた心理社会的な問題は、どのような影響をもたらしたのか未知数な状態にあると思います。これに関し、日本の自殺者数は平成10年（1998年）に急増し3万人を超えて以降、高い水準で推移してきましたが、平成22年（2010年）以降減少傾向となっていました。

しかし、再びここ数年はやや増加の傾向が見られるようになりました。自殺は、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、「その多くが追い込まれた末の死」と考えられています。この自殺者が増えているという状況などは、近年の社会状況、心理社会的な問題を反映しているのかもしれませんが。

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しました。自殺対策においては、令和4年10月14日に国の自殺総合対策大綱が閣議決定され、それを元に本県でも第3次いのち支える”ふじのくじ自殺総合対策行動計画”が策定され、当センターにおいては行動計画に基づき、自殺対策に取り組んでいます。

当センターでは令和6年2月に『若年層自殺対策研修会』を開催しました。10代から30代の死因の第一位は自殺であり、この年代の自殺者数の減少幅が他の年代に比べて小さいため、若年層の自殺対策は重要な課題となっています。研修会は講師の話をお聴きだけでなく、その後参加者がいくつかのグループに分かれ、若年層の自殺を予防するための具体的な方策等について各グループで議論をし、その結果を発表しました。各グループが真剣に議論に取り組んでいる様子を見て、やはり同じ場所でお互い直接に話し合える環境というのは、研修を行うにおいて、とても重要だと再認識いたしました。これまでコロナ禍で消極的になっていた対面でのグループワークですが、今後は研修会を行うに当たり積極的に取り入れて行ければと思った次第です。

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。



3月

# 自殺対策強化月間

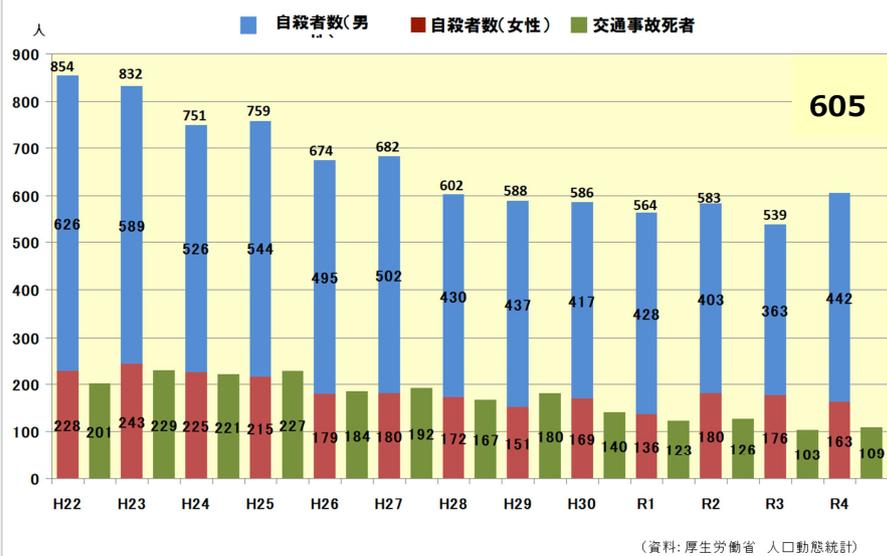
自殺対策基本法に基づき、  
毎年3月を「自殺対策強化月間」とし、  
国を挙げて啓発活動を行っています。



## 自殺の状況

我が国における自殺者数は、平成10年に急増し、年間3万人を超えて以降高い水準で推移していましたが、平成22年以降減少傾向となりました。しかし、令和2年以降増加傾向にあり、現在は年間約2万人の方が自殺で亡くなっています。

### 静岡県の自殺者数と交通事故死者数



こちらは、自殺で亡くなる方と交通事故で亡くなる方の数を比較したグラフです。静岡県では、毎年600人前後の方が自殺で亡くなっており、そのうち男性が7割程度を占めています。平成23年以降減少傾向にありますが、それでも交通事故で亡くなる方の約5～6倍です。

### 年齢階級別死因順位(静岡県 令和4年)

年代	0～9	10～19	20～29	30～39	40～49	50～59
1位	先天奇形変形及び染色体異常 (62.1%)	自殺 (41.7%)	自殺 (49.1%)	自殺 (35.6%)	悪性新生物 (32.1%)	悪性新生物 (37.3%)
2位	周産期に発生した病態 (36.4%)	不慮の事故 (20.8%)	不慮の事故 (13.2%)	悪性新生物 (23.1%)	自殺 (17.3%)	心疾患 (12.5%)
3位	不慮の事故 (15.2.8%)	悪性新生物・心疾患・先天奇形変形及び染色体異常 (4.2%)	悪性新生物 (10.5%)	脳血管疾患 (6.3%)	心疾患 (10.5%)	脳血管疾患 (10.2%)
4位	悪性新生物 (9.1%)		心疾患 (5.3%)	不慮の事故 (5.8%)	脳血管疾患 (9.6%)	自殺 (9.8%)
5位	心疾患 (6.1%)		肝疾患 (1.8%)	心疾患 (5.3%)	肝疾患 (5.4%)	肝疾患 (4.1%)

資料: 人口動態統計調査

こちらは、各年代の死因の順位を示した表です。10代から30代までは、死因1位を自殺が占めており、特に20代では死因の約半数を占めています。静岡県の「第3次いのちを支える“ふじのくに”自殺総合対策行動計画」では、「子ども・若者の自殺対策の更なる推進・強化」を目指しており、当センターでは、自殺対策における技術支援、教育研修、普及啓発等を企画、運営しています。

# <報告> ゲートキーパー専門・講師養成養成研修 自殺未遂者ケア研修

## 【ゲートキーパー専門・講師養成研修】

日時：令和5年7月13日(木)  
午前10時～午後3時

内容：①専門研修  
「ゲートキーパーとは」  
「メンタルヘルス・ファーストエイド」  
②講師養成研修  
「ゲートキーパー研修の実施方法」  
「自死遺族支援について」

受講人数：35人



## ゲートキーパー専門・講師養成研修

を実施しました！

静岡県では、例年、市町等の行政機関職員を対象に、ゲートキーパー専門・講師養成研修を実施しています。今年度も多くの方に受講していただきました。

ゲートキーパー専門研修及び講師養成研修の受講終了者は、地域で実施する市民対象のゲートキーパー研修で講師を担っています。

興味がある方は、ぜひ、お住まいの市や町で開催される、ゲートキーパー研修をチェックしてみてください。

## ゲートキーパーを知っていますか？

自殺についての正しい知識を持ち、身近な人（家族、友達、職場の同僚など）の「変化に気づいて」、「話を聴いて」、「必要な支援につなぎ」、「見守っていく」人です。



## 【自殺未遂者ケア研修】

日時：令和5年11月26日(日)  
午前10時～午後4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：23人（現地参加+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開催しています。国の自殺未遂者研修の講師を務める、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ました。

午前の講義では、自殺の現状や自殺に至る心理状況について学び、午後のワークショップでは症例検討を行いました。

参加者からは、「講義だけでなく、ワークショップもあり、自分達で考える機会となったため、より深く理解ができた様感じた。」「自殺未遂者についての支援、リスク評価、アセスメントのやり方など、一から学ぶことができた。今後、未遂者支援に関わる際に活用していきたい。」「病院での治療と地域での支援は連携が重要。家族へのケア・支援も同時に考えていく必要性を強く感じました。」との感想が聞かれました。

自殺未遂者は、ケアをしなければ、その後自殺を試みる可能性が高いと言われており、特定の職種だけで支えることは難しく、多職種での支援が重要となります。このような研修の場を設け、多職種でのディスカッションや総合討論を行うことで、スキルアップを図り、現場での実践に生かす機会につながればと考え、今後も取り組んでいきたいと思っております。



# <報告> 若年層自殺対策研修会



## 【若年層自殺対策研修会】

日時：令和6年2月5日（月）  
午後1時15分～午後4時30分

内容：①行政説明  
②教育行政からの情報提供  
③講義 静岡県立大学看護学部教授  
 篁宗一(たかむらそういち)先生  
 「若年層の自殺対策  
 ～自殺予防プログラム実践のために～」  
④グループワーク

受講人数：28人



学校教員、教育委員会職員、市町の行政職員を対象に開催しました。

今年度は、対面での研修を再開し、グループワークを盛り込みました。講師は、学校でのメンタルヘルスリテラシー教育についてご活動されており、若年層の自殺対策を最前線で取り組まれている、静岡県立大学看護学部教授の篁宗一先生をお招きしてご講義いただきました。

受講者からは、「自殺予防プログラムの具体的な方法について学べた。」「SOSの出し方講座は早期からの介入が大切だと分かった。」「行政と教育現場が連携していきたい。」との感想がありました。

また、各圏域ごとのグループでワークを行い、各所属の自殺対策の現状を情報共有したり、講義を踏まえた対策について検討したりと、どのグループも活発に話し合いが行われていました。

研修会を踏まえて「SOSの出し方講座」を実践する所属が増え、若年層のこころの健康づくりにつながるよう、取り組んでいきます。

## 相談

### こころの電話相談

心の問題で悩んでいる方、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。

※詳細については、お問い合わせください。

### 自死遺族のつどい（予約制、匿名可）

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】 静岡県精神保健福祉センター

### 依存に関する相談

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。

### ひきこもり相談

ひきこもり状態に困って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 053-286-9219

### 【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。

