

自殺対策メールマガジン

第5号 R2年11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
自殺に関する統計情報
【特集】援助希求
- p.3 アディクションのページ「依存症の啓発について」
- p.4 編集後記

お知らせ

- 自殺関連指標を計算するためのエクセルシートを最新版に更新しました（9月29日）
 - 令和元年の人口動態統計の数値を追加しました。
- 10月9日、福島民友新聞の社説に、自殺対策に関する内容が掲載されました。
 - 精神保健福祉センター所長のコメントも掲載されています。
- 毎年11月10日～16日は、アルコール関連問題啓発週間でした。

自殺に関する統計情報（警察庁発表の統計 令和2年10月末：速報値より）

- 福島県内の自殺者数について
警察庁発表の統計によると、令和2年10月の福島県内の自殺者数は37人で、9月より1人増えました。昨年の10月と比較すると、22人増えています。
今年1～10の自殺者数の累計は312人で、昨年度の同期間と比較して2.3%増です。

【特集】援助希求

<病、市に出せ>

自殺対策メールマガジン第2号（令和2年7月発行）では、『生き心地の良い町ーこの自殺率の低さには理由がある』という書籍を紹介しました。



この本で取り上げられた地域は、日本の中で非常に自殺率の低い地域の一つです。著者は、自殺予防因子があるという仮説を立て、現地調査と分析を行い、この地域に存在する5つの自殺予防因子を導き出します。

そのうちの一つが「病、市に出せ」という教えです。「病」とは病気のみならず、家庭内のトラブルや事業の不振、生きていく上でのあらゆる問題を意味します。悩みやトラブルを隠して耐えるよりも、思い切ってさらけ出せば、援助の手が差し伸べられるかもしれない。だから、取り返しのつかない事態にいたる前に周囲に相談せよという教えは、「病、市に出せ」という言葉を直接聞いたことのない世代でも理解されていました。

筆者は、「すべての人が適切な援助希求行動をとれるようになれば、自殺対策の大半が不要となるくらいである」と述べています。そしてこの地域では「病、市に出せ」を実践しやすい環境づくりがされていること、その環境づくりのためには援助希求を肯定的にとらえるメッセージを発信し続けることが重要と述べています。

<援助希求>

援助希求（えんじょききゅう）は、困難を抱えた時に他人に相談し援助を求めることを言います。援助希求は自殺に対する防御因子（予防因子）として重要なものですが、相談をためらい、悩みを相談せず自分一人で解決しようと抱え込んでしまう場合も少なくありません。

<援助希求を妨げる考え方>

なぜ相談しない（できない）のでしょうか。文化的な側面や社会通念はどうでしょう。「自分のことは自分で解決すべきだ」とか「他人に迷惑をかけてはいけない」のような援助希求を妨げる考え方や価値観がいつの間にか身についていないでしょうか。

援助希求を妨げる考え方や価値観の例

（親や周りの人に）迷惑をかけてはいけない 我慢することが大切である 泣くことは恥ずかしい
ミスや失敗をしてはいけない 男は男らしくなければいけない／女は女らしくなければいけない
しっかりしなければいけない 弱いことは情けない、弱いことはいけない

自分で思っていたり、誰かから言われたり、誰かに言ったりしたことがある人は少なくないと思いますが、自分の気持ちを押し込める、人とのコミュニケーションを阻害する考え方です。もちろん、ミスや失敗により人命に危険が及ぶ場合もあるので、ミスしてはいけない場面はあります。しかし、そのような場面ばかりではありません。

自分の気持ちを出さない（出せない）と、ストレスが溜まっていき爆発（心の病気や暴力行為）したり、「死んでお詫びをする」といった罪や失敗の償いとしての自殺や、「周りに迷惑をかけないために死ぬ」といった自己犠牲としての自殺などに結び付いたりします。自殺対策の視点から見るとこれらは『誤った考え方』であると言えますが、長い時間をかけて私たちの中に培われてきたものです。

人に助けを求める・相談することは、恥をさらすことであり、人の哀れみを受けることになるかのように刷り込まれていないでしょうか。「福祉」は、困っている人に力を貸し助ける施策ではなく、かわいそうな人への哀れみの施策と認識されていないでしょうか。そのように考える人が多い社会では「人に悩みを相談するともっと情けなくなる」「みじめになるから相談しない」と思う人、援助希求行動を起こさない人が多くなってしまいます。たとえ SOS の出し方を 10 個教わっても、SOS を受け止めてもらえる安心感がなければ行動に移せません。

人に相談すること（＝援助希求）は、気持ちを聴いてもらうことにより感情を少しでも解き放ち、思考機能を再開させ、行動の選択肢を探ることが目的です。人の話の聴き方については、ゲートキーパー養成研修などで紹介されていますが、自分の気持ちを表現すること、特に悲しみ、悔しさなどのいわゆるネガティブな感情を素直に表現したり認めることは、援助希求を妨げる考え方や価値観の影響で、苦手な人が多いのではないのでしょうか。

<援助希求しやすい環境づくり>

自殺対策基本法では、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して対処していく旨が書かれています。第十六条では「相談その他の自殺の発生を回避するための適切な対処を行う体制の整備及び充実に必要な施策を講ずる」ことが定められていますが、相談窓口の数や人材を充実させるだけでなく、援助希求しやすい環境づくりも重要な体制整備と言えます。その環境づくりは、専門家だけでなく、あらゆる立場・役割の人ができることから取り組むことが大切です。

人の助けが必要な問題に直面しているということは、自分の行動の選択肢が狭まっている状況に立たされ、困っているということです。絶望感や無力感に支配されていたら、行動の選択肢は見えません。「死にたい」と思っている時は、ここから抜け出せるとは絶対に思えないような思考回路に入っています。死にたい気持ちに強烈にとらわれて、今にも実行してしまいそうな状態だったら、警察に連絡して身の安全を確保していただくことは重要です。しかし、問題が解決しやすい段階で相談できず追い詰められたのは、援助希求を妨げる考え方の影響を受けていて「相談したら責められてみじめな気持ちになるかもしれない」と不安を抱えていたからかもしれません。

援助希求しやすい環境とは、自分の気持ちを表現しやすい環境ともいえます。自分の正直な気持ちを表現することで自分にも相手にもはっきりし、そこにコミュニケーションが生まれます。いったい誰に対して、何に対して、何が理由でどのような気持ちを抱いているのか、自分は相手に何を求め、何をしたいのかは、気持ちを言葉にすることで見えてきます。

| 気持ちを表す言葉の例 | | | | | | | |
|------------|-------|--------|--------|--------|------|------|--------|
| つらい | 安心 | 悲しい | うらやましい | なごむ | うれしい | 心強い | イライラする |
| 悔しい | 満足する | 不安 | さわやか | 寂しい | 嫌い | 楽しい | 驚く |
| | 後悔する | | | | | | |
| 気持ち悪い | 恥ずかしい | しあわせ | 怖い | 我慢できない | 好き | 心配する | |
| 憎い | 緊張する | ドキドキする | 腹が立つ | うきうきする | 苦しい | 呆れる | |

気持ちに良い・悪い、正しい・間違いはありません。「悲しい」「悔しい」「寂しい」「怖い」などの不快な感情を心の中に押し込めることは、感情を麻痺させていきます。感情を麻痺させる行為は、自分より弱い人をいじめることだったり、動物を痛めつけることだったり、自分を傷つけることだったり、何かに依存する行為だったりします。反対に、自分より弱い人をいじめていたり、動物を痛めつけていたり、自分を傷つけていたり、何かに依存していたりする人は、不快な感情を心の中に押し込め続けている人だと考えることができます。

援助希求しやすい環境をつくることは、自殺対策のみならず、いじめや依存症の予防や早期発見・対処にも役立つかもしれません。

具体的には、快・不快どちらでも気持ちの言葉を表現する。話している相手が気持ちの言葉を表現したらそれを繰り返してみる。「話してくれてありがとう」と言う。コスト不要で今すぐできるこれらのことから援助希求しやすい環境づくりができると思います。既に行っている人は継続してください。やったことがなかった人はぜひやってみてください。

引用・参考書籍 『市町村で自殺対策を進めるために 令和2年版』福島県精神保健福祉センター
『生き心地の良い町ーこの自殺率の低さには理由がある』岡檀 2013年 講談社
『反省させると犯罪者になります』岡本茂樹 2013年 新潮新書
『いい子に育てると犯罪者になります』岡本茂樹 2016年 新潮新書
『苦しい時は電話して』坂口恭平 2020年 講談社
『子どもと暴力』森田ゆり 2011年 岩波現代文庫
『新・子どもの虐待』森田ゆり 2004年 岩波ブックレットNo.625
『気持ちの本』森田ゆり 2003年 童話館出版

アクションのページ

依存症の啓発について

依存症相談員 新藤 明美

去る9月24日に郡山市中央公民館に於いて、『あなたに伝えたい！依存症のこと』をメインテーマに『アクションフォーラム』を開催しました。

- 内容 (1)基調講演 『知って欲しい！～身近にある依存症～なぜ、依存するか。どう回復するか～』
講師 公益社団法人ギャンブル依存症問題を考える会代表 田中紀子先生
- (2)体験発表 薬物・ギャンブル依存症等の当事者
- (3)講演 『回復を支える山梨モデルの取り組み』
講師 一般社団法人グレース・ロード ナイトケア事業部施設長 服部善光先生

参加者は80名でした。

特に基調講演では、依存症に陥りやすい性格傾向や依存症の定義、脳への影響、どのように回復するかを非常にわかりやすい、ウィットに富んだ内容の講演で、誰もなる可能性のある依存症について理解を深めることができた内容でした。

参加者からの感想には、『依存症に陥る背景を知ることができた。』『どの程度になれば依存症になるのか。』『子供がゲームに熱中しすぎて昼夜逆転しているので、依存症なのかもしれない。』『早い時期に学校でこうした講演を子供たちに聞かせてほしい。』などの意見・要望があり、依存症相談拠点としての普及啓発事業の今後の展開について多くの示唆をいただいたところです。

そんな折、市内の県立高校の2年生から、“ネット依存について教えてほしい”という依頼がありました。この高校では、全員課題研究と位置づけて、環境問題や社会問題などのテーマ別にグループに分かれて研究活動をしており、その一環だということでした。私自身、高校生が依存症をテーマに選んだ理由や、スマホやネットを実際はどのような使い方しているのか、ネット依存についてどのくらい知識があるかということを知ってみたい思いもあり受け入れました。まず、来所した4名の高校生に「テーマを選んだ理由」を聞いてみたところ、「自分のネットの使い方が依存的になっているのではないかと思ったから」と、ある程度の危機感を持っていることが感じられました。高校生自身が依存症に近い状態かどうかを確かめたい気持ちもあったのではないかと思います。

高校生に、ネット依存症の定義、患者数、原因、治療や予防などについて説明し、意見交換をしました。

- ・ コロナの自粛明けはネット依存についての相談が増えたか
- ・ 課金とネット依存症は関係があるか
- ・ 幼児や小学生でもネット依存症になるか
- ・ ネット依存症を治療できる医療機関はどのくらいあるのか
- ・ 入院した場合はどんな治療をするのか

など、なかなか鋭いところを突いた質問もありました。さらに驚いたのは、脳に対する質問でした。

「ゲーム障害の人の脳はなぜ前頭前野が優勢でなくなるのか」という質問です。

高校生は次のような感想を聞かせてくれました。

- ・ ネット依存症に対する定義がはっきりわかり、自分の思っていた依存症のイメージが狭いものであることがわかった
- ・ 依存症の深いところまで知ることができた
- ・ 自分と重なるところがあり、ドキッとした
- ・ ネット依存症はアルコールと違い、高校生でもなるところが怖いと思った

私は、ネット依存というテーマに真剣に取り組んでくれたことをうれしく感じました。さらに他の高校生に依存症について、興味を持ってもらえる方法を聞いてみると、「チラシを配ったのでは効果がない。学校に出向き説明をすると良いのでは。」というヒントをもらいました。今後は教育機関と連携を取りながら、依存症についての正しい理解促進を図るために、今後の活動を考えていきたいと思えます。



編集後記

自殺対策メールマガジン第5号はいかがでしたか？ 援助希求を妨げる考え方や価値観は「～でなければいけない」とか「～してはいけない」という、管理しやすい考え方が多いと思います。数年前から、ブラック校則や謎校則に対する生徒たちの声や活動がニュースになっていますが、日々新しい情報が出てきて目まぐるしく常識が変わる時世ですので、常に新しい物事や考え方に触れていきたいですね。

次号は、各市町村・保健福祉事務所より回答いただいた自殺対策のニーズアンケートを取り上げます。ぜひご覧ください。
(自殺対策連携推進員 上里)