

わかちあいの会のご案内

大切な方を自死で亡くした時、その悲しみはなかなか一人では抱えきれないものです。自死であるということで、誰にも話せなかったり、自分を責めてしまうといった辛さもあります。

わかちあいの会では、大切な方を自死で亡くされたご遺族の方が集い、自由にご自身の体験を語ることができる場です。会には専門職が同席しますので、安心してご参加ください。

○日時：毎月第2火曜日 13:30～15:30

○場所：岡山市保健福祉会館4階

会の流れ	
13:30～	はじめに 当日のスケジュールとルールの確認をします。
13:40～	わかちあい 話したい人から始めます。聞き役に徹しても大丈夫です。 お互いに質問することはありません。
15:30	終了

※原則予約制ですが、当日参加も可能です。

※日時や場所など変更になる場合もありますので、事前にお問合せください。

○お問合せ先

電話番号 **086-803-1273**

時間 **8:30～17:00** (土日祝、年末年始を除く)

令和4年度は初めて**土曜日**にも開催しました。今後も土曜日開催を企画しています。詳細が決まり次第ホームページにアップしますので、ご確認ください。

相談のご案内

岡山市こころの健康センターでは、こころの悩みや精神症状への対応について、ご本人やご家族などからの相談を受け付けています。

◆ ご相談されたい場合は、まずお電話ください ◆

【相談専用電話】 **086-803-1274**

時間 **9:00～12:00 / 13:00～16:00** (土日祝日・年末年始を除く)

◆ 来所相談 ◆

電話相談の内容から、来所相談に来ていただくことが
適当と判断した場合には、来所相談のご案内をいたします。



岡山市こころの健康センターだより

第14号

令和5年3月
発行



岡山市こころの健康センター

〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1-1 岡山市保健福祉会館4階

TEL: 086-803-1273 FAX: 086-803-1772

URL <http://www.city.okayama.jp/0000004266.html>



自殺予防対策について

所長 太田 順一郎



岡山市こころの健康センターでは、開設初年の平成21年度から自殺予防対策に取り組んでいます。平成10年にわが国の自殺者数は前年に比べて+8,500人(35%)という急激な増加を示し、それから10年以上にわたって年間自殺者数は3万人を越える水準で推移していました。このような状況に対し、国は平成18年に自殺対策基本法を制定し、平成19年には自殺総合対策大綱を決定して自殺対策に本格的に取り組み始めました。岡山市の政令指定都市への移行に従い、岡山市こころの健康センターが開設されたのは平成21年4月でしたが、この年の6月に内閣府は100億円の地域自殺対策緊急強化基金を示し、それぞれの地域において自殺対策を強力に推し進める取り組みを求めました。私たちの岡山市こころの健康センターは、初年度からこの基金を活用して私たちなりの自殺対策を開始しました。それは平成22年に実施した自殺未遂者、自殺企図経験者、自殺念慮経験高齢者、自死遺族などへのインタビュー調査に始まり、その後は自殺未遂者を中心とした「自殺ハイリスク者への支援」をその柱として展開して行きました。

平成15年に34,427人とピークを示したわが国の自殺者数は、平成24年に3万人を割り、令和元年には20,169人となり、いよいよ2万人を切る時代を迎えようとしていました。岡山市の自殺者数も同様の傾向にあり、自殺予防対策の効果検証は十分に出来てはいませんでしたが、自殺者数や自殺率に関しては平成10年の急増前を下回りつつありました。しかし世界的なCOVID-19パンデミックに見舞われ、わが国の自殺者数も11年ぶりに増加に転じてしまいました。コロナ禍においては、とくに若者と女性の自殺者の増加が指摘されており、こういった状況の分析を急ぐ必要がありますし、またその対策が急務と言えます。また、わが国の自殺率を押し上げていた高齢者への支援や平成10年度の急増を招いたとされる働き盛り男性たちへの支援も引き続き取り組まなければいけない課題です。

今回のこころの健康センターだよりでは、上記のハイリスク者支援に始まった当センターの自殺予防対策の現状をお伝えしたいと思います。新しいホームページ「おか・ここ・ネット」のことも触れていますが、このようなインターネットなどを活用した自殺対策の取り組みを今後一層強化して行きたいと考えております。

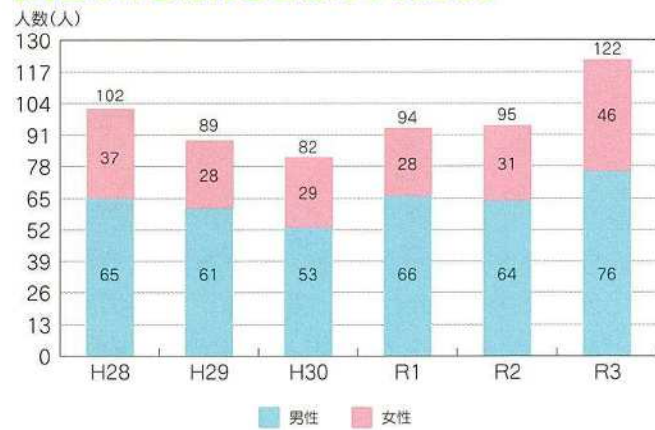
岡山市自殺対策推進センター事業の取り組み

岡山市こころの健康センターでは、平成27年4月に岡山市自殺予防情報センターを立ち上げ、平成29年4月には自殺対策推進センターへ名称変更し、自殺未遂者等の自殺リスクの高い方への支援や関係機関との連携強化、人材育成に取り組んでいます。

岡山市における自殺の動向

岡山市の自殺者数は、令和元年から令和2年にかけて横ばい(R1:94人 → R2:95人)でしたが、令和3年は122人と大きく増加しています。女性は46人で、前年の31人から約1.5倍に増加しました。年代別では、20歳代以下の割合が令和2年は25.3%、令和3年は17.2%を占め、令和3年は20歳代から50歳代のいわゆる「働き盛り層」の死亡者数が増加しており、自殺予防対策として相談しやすい環境を整えていく必要があります。

【岡山市の自殺死亡者数の年次推移】



資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料 (B7表：市、発見日、居住地)」より岡山市作成

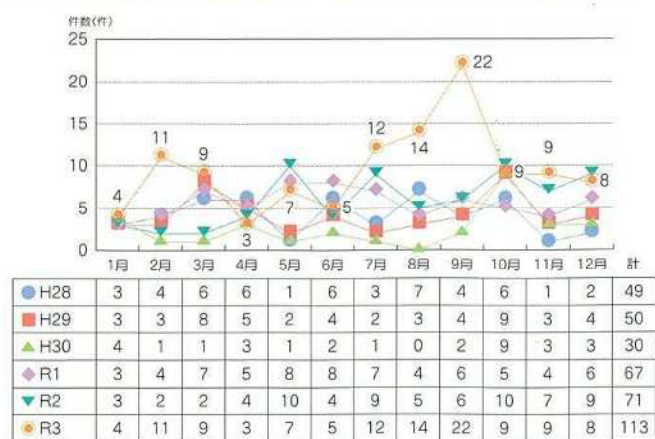
【岡山市の自殺死亡者の年齢階級別構成割合の推移】



資料：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料 (警察統計 発見日・居住地)」より岡山市作成

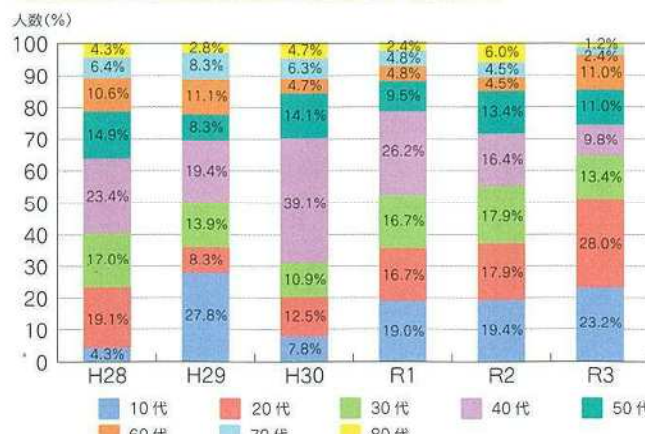
岡山市自殺対策推進センターへの相談件数も増加傾向にあります。相談経路別にみると、インターネットで自殺対策推進センターを知る割合が増加していること、相談者の年齢別割合も20歳代以下の若年層の割合が増加しています。あらゆる年代の市民がメンタルヘルスについて気軽に情報を得て、相談にアクセスできるようなデザインの専用ホームページとして、「おか・ここ・ネット」を作成しました。

岡山市自殺対策推進センターへの相談件数の推移(月別)



資料：岡山市自殺対策推進センター相談実績より作成

岡山市自殺対策推進センターへの相談者の年齢階級別割合の推移(不明分除く)



資料：岡山市自殺対策推進センター相談実績より作成

「おか・ここ・ネット」のご紹介 ～ここがこころのこえきくところ～



困ったり、悩んだりしている多くの方のこころの声を聞かせてほしいという思いを込めて、ホームページは「おか・ここ・ネット」と名付けました。

「おか・ここ・ネット」では、「ここがこころのこえきくところ」をコンセプトに、困ったときの相談先の紹介とともに、閲覧した方がメンタルヘルスに関する情報を得て、ストレスチェックができるようなページを新たに設けました。

また、相談のアクセスがしやすくなるよう、各ページに岡山市こころの健康センターの電話番号を表示し、スマートフォンから直接電話できるようにしています。



うつ病集団認知行動療法プログラム

平成28年からうつ病集団認知行動療法プログラムを年2クール実施しています。認知行動療法では、自分の考え方のクセや陥りやすい悲観的な考えのパターンを振り返り、バランスの良い考え方ができるようになることを目指します。

認知行動療法をグループで学ぶことで、参加者同士が体験やお互いの考えを共有でき、新たなアイデアが広がったりします。また、仲間の存在が励みとなり、治療意欲を高め合うことができるといったメリットがあります。

【参加者の声】

他の参加者の方と話せて、悩んでいるのは自分だけではないと思えることができました。

これから自分が生きやすくなるための方法や考え方を学び、無理のないように取り入れていきたいです。

今後、つまづきそうな時には学んだことを思い出して、現状から抜けられるように、少しでも気持ちが楽になればと思います。

うつ病の対策について学ぶ時間が取れなかったのが、良い機会になりました。

プログラムの内容、申し込み方法について、詳しくはこちらをご覧ください→



関係機関との連携

～相談窓口啓発カードも配布しています～

多くの方に相談窓口を知って相談していただけるように、啓発資料としてカードを作成し、行政機関や医療機関(精神科病院や救急病院)・コンビニ・ハローワーク等に配布しています。

自殺ハイリスク者支援として、岡山市内の救急病院に自損で搬送された方やご家族にカードを渡してもらうことを依頼し、相談窓口の啓発を行っています。

