







## ○ 内容

### ① 講義「新たな自殺総合対策大綱の見直しと地域における自殺対策の推進」(北海道立精神保健福祉センター 所長 岡崎 大介)

「国の施策動向等」と「総合対策モデル事業(別海町)」について講義しました。「国の施策動向等」として、現在の日本の自殺者数および小中高生の自殺の現況について説明し、次に、国の自殺対策の基本方針である自殺総合対策大綱について、現在取組が進められていることでの自殺対策について、そして、現在市町村が立案、実施している地域における自殺対策計画の立て方や PDCA サイクルについて話しました。次に、「総合対策モデル事業(別海町)」については、北海道を実施主体とし、ネットワークの構築や一次予防、二次予防、三次予防、精神疾患へのアプローチ、職域へのアプローチ、基盤・体制づくりといった別海町モデル事業の概要について解説し、事業による成果と課題、他地域への普及に向けて、本事業を進める中で見えてきたものや地域で自殺対策の取組を進める際の留意点などについて説明しました。その中で、リーダーシップをとれる首長からのトップダウンでの進行の重要性や各種会議や研修会の有効利用など、自殺対策を進める上での基盤や体制づくりの重要性やネットワーク構築の重要性について、自殺対策を継続していく上での注意点について言及しました。

### ② 行政説明「北海道の自殺対策施策について」(北海道保健福祉部福祉局障がい者保健福祉課精神保健医療係)

「北海道の自殺の現状」と「北海道の自殺対策の取組」について説明しました。「北海道の自殺の現状」として、北海道の自殺者数の推移や年齢階級別の状況、月別、職の有無別、原因・動機別といった自殺統計に関してまとめました。次に、「北海道の自殺対策の取組」では、自殺総合対策大綱を踏まえて、第4期北海道自殺対策行動計画について説明しました。その中で、北海道の相談事業や普及啓発活動、人材育成について、また、市町村の自殺対策計画の進捗状況についても触れました。

### ③ 実践報告「保健所での自殺予防連絡会の取組～若者への自殺対策について」(江別保健所指導主任保健師 志村 幸恵氏)

保健所での自殺予防連絡会の取組について、平成21年度の自殺予防対策地域連絡会議の設置からその後のコロナ禍による中断、再開までの流れを報告しました。最初にコロナ対策と自殺対策として、江別保健所管内のコロナの状況や自殺の状況について示し、このような状況の中でできることを模索したこと、そして、コロナ禍以前に企画され、中断されていた若年層の自殺対策事業を精神保健福祉センターと協力し実行、その結果について話しました。最後に、この一連の事業を通して、関係機関との連携、支援体制作りの難しさや課題について触れました。

### ④ 講義「自死遺族の心理と相談対応」(北海道立精神保健福祉センター 地域支援相談課長 東端 萌李)

「自殺の実態と国の施策」、「自死遺族の心理」、「自死遺族への相談支援」について講義しました。「自殺の実態と国の施策」については、現在北海道では1年間に4,400人の自死遺族が生まれているとし、残された人への支援の充実が求められていると話しました。そして、「自死遺族の心理」として、大切な人を亡くしたときに生じる悲嘆は自然で正常な情緒的反応であるとし、自死遺族のこころの複雑性について触れました。最後に、「自死遺族への相談支援」として、事例を挙げて具体的に、支援者に必要なこと、支援者としてしてはいけないこと、について話しました。

⑤ 実践報告「当センターにおける自死遺族支援について」(北海道立精神保健福祉センター地域支援相談課相談研究係 主任 土田 愛)

講義「自死遺族の心理と相談対応」を踏まえて、精神保健福祉センターにおける自死遺族支援について実践報告しました。報告の内容は、「個別支援」について、「グループ支援」について、「自死遺族の会全道ネットワーク」の紹介でした。「個別支援」については、相談者がセンターとつながるまでの流れや個別相談の際に支援者として大切にしている姿勢について話しました。「グループ支援」については、グループケアの効果についての話の後、実際にグループ支援の際に話されている内容について紹介しました。最後に、自死遺族の全道ネットワークについて、現在は全道の各地域に9グループあり、ネットワークが広がってきていることを伝えました。

⑥ 自死遺族当事者からのメッセージ

自死遺族の当事者としてご自身の体験をお話いただきました。メッセージは単に当時の出来事をなぞるだけではなく、ご自身の抱いた生々しい感情についても触れられ、参加者の方々の心に深く残るものでした。また、その体験から支援者に求めるもの、「誠実に向き合ってほしい」「ただ相談できる窓口があるということだけでも助けになる」といった声もいただきました。

⑦ 事例学習「自死遺族の相談対応」グループワーク

グループワークとして、参加者は7つのグループに分かれ、それぞれのグループで自己紹介、当日の研修を受けての感想についての話し合いの後、「自死遺族の相談対応の体験」として架空の事例を元に、相談者と支援者とオブザーバー役に分かれてロールプレイを行いました。その後は、各グループでそれぞれの感想を話し合い、最後に各グループで出た意見を全体で共有しました。参加者の方々は、「聴いてほしい所を聴いてくれた感じがした」「実際に話をすることで自分の中で話が整理できた」といった感想があり、今後の支援に役立てたいと話されていました。

○ アンケート結果

開催後に行ったアンケートでは、各講義等について「理解できた」「まあまあ理解できた」「あまり理解できなかった」「理解できなかった」の4択の質問に対して、「理解できた」「まあまあ理解できた」への回答が100%となっていました。具体的には、「市町村にとっては、計画策定、見直しの参考となる具体的な内容となった」、「保健所にとっては、市町村支援の参考となる内容となった」、「コロナ対策が生きることを支援する自殺対策につながっていることの気づきが得られた」、「自死遺族相談の基本的な学ぶ姿勢、心構えについて理解が深まった」、「(自死遺族の方から)細やかな心理や心情を伝えていただけた事に感謝したい」といった声をいただきました。

【3】お知らせ.....

◇ 精神保健福祉センターでは、こころの電話相談を次の時間帯で行っています。

月曜から金曜日	9:00～21:00
土曜日曜祝日（12月29日～1月3日を除く）	10:00～16:00
	Tel : 0570-064-556

※ご相談の電話が集中しますと、つながりにくい状態になりますがご了承ください。

- ◇ 現在北海道でも、こころの SNS (LINE) 相談が開設されています。  
詳しくは、下記のリンクをご覧ください。

北海道こころの健康 SNS 相談窓口：<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/linesoudan.html>

- ◇ ホームページをご覧ください  
北海道地域自殺対策推進センターのホームページを開設しています。最新の北海道の状況を掲載しており、より情報を見やすく、分かりやすくお伝えできるよう心がけています。また、Andante のバックナンバーへのリンクもございますので是非ご覧ください。

ホームページ URL：<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/a0002/>

- ◇ メールマガジンのご登録内容の変更や解約手続きにつきましては、以下のリンクから行っていただけます。

北海道のメールマガジン URL：<http://www1.hokkaido-jin.jp/mail/magazine/>

#### 【4】編集後記・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

北海道ではすっかり気温も下がり、外に出かける際にはコートが欲しくなる季節となりました。当センター内も今月の半ばから暖房が入り、毛布にくるまりながらパソコンを打つ作業から解放され、ちょっと一安心です。

仕事終わりに外に出たとき、外が真っ暗になっているのを見ると、日が短くなってきていることを実感します。今年も残り 2 か月、年々 1 年が短くなっているようにも思いますが、年が変わるまでに、何か一つくらい新しい楽しみを発掘したいなあなどと考えております。

自殺に関しては、先月末に厚生労働省の「人口動態統計」の令和 4 年確定値が、今月に『令和 5 年版自殺対策白書』が公開されました。これらについては今後、こちらでも取り扱う予定となっております。

いつもご愛読ありがとうございます。  
次号 Vol.173 は、令和 5 年 11 月末に配信予定です。

\*ご質問、ご要望等お問い合わせ先\*  
北海道立精神保健福祉センター  
札幌市白石区本通 16 丁目北 6 番 34 号  
Tel 011-864-7121  
Fax 011-864-9546  
URL <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/>  
Mail [hofuku.seishin1@pref.hokkaido.lg.jp](mailto:hofuku.seishin1@pref.hokkaido.lg.jp)