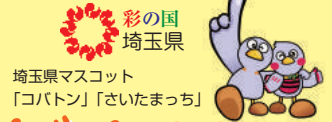




SAITAMA 精神保健福祉だより



〒362-0806 埼玉県北足立郡伊奈町小室818番地2

- ・埼玉県立精神保健福祉センター TEL 048-723-3333 (代表) FAX 048-723-1550
ホームページ <http://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/b0606/index.html>
- ・埼玉県立精神医療センター TEL 048-723-1111 (代表) FAX 048-723-1550
ホームページ <http://www.pref.saitama.lg.jp/seishin-c/>

CONTENTS

- 1 若者の自殺対策の取り組みについて 1
(1) SAITAMA生きる支援プロジェクト
in VIVA LA ROCK(2018年、2019年) 1
精神保健福祉部
(2) よりよいホットラインのご紹介 3
精神保健福祉部
(3) 埼玉いのちの電話の活動紹介 5
埼玉いのちの電話
事務局長 内藤 武
- 2 埼玉県断酒新生活50周年記念大会について 6
埼玉県断酒新生活会
理事長 嶋田 兆央

No.98
令和元年9月

※当機関誌は、埼玉県立精神保健福祉センターのホームページから、全文ダウンロードできます。
是非、ご利用ください。(http://www.pref.saitama.lg.jp/b0606/tayori/index.html)

1 若者の自殺対策の取り組みについて

県内の自殺者数は年々減少傾向にはありますが、依然として15歳から34歳までの死因は自殺が1位となっており、深刻な状況が続いています。

今号では特に若年者層を対象にした自殺対策の取り組みや相談機関のご紹介をさせていただきます。

(1) SAITAMA生きる支援プロジェクト in VIVA LA ROCK (2018年、2019年)

精神保健福祉部

はじめに

埼玉県における自殺者数の状況によると、行政機関や民間支援団体、学校では様々な方法で自殺対策に取り組んでおり、平成22年以降、県内の自殺者数は減少傾向にあります。

しかし、いまだ年間1,000人を超える方が自ら命を絶っていることに加え、若者の自殺者数は減っておらず、最も多い若者の死因は自殺によるものであるという状況が続いています。

県では、若者に対する自殺対策を重点課題と捉え、若い世代に対してどのような自殺対策が行えるのか検討を重ねてきました。自殺対策

の主管課である疾病対策課によるSNS（ツイッター）を活用した情報発信や民間支援団体によるSNS相談など、新たな取り組みも徐々広がってきてはいますが、一方で、「誰かに助けを求めて欲しい、たった一つの命だから大切にしてもらいたい」というメッセージを若者に届けることの難しさに直面し、模索を続けている現状があります。

このような中、県は若者をメインターゲットとした自殺対策の一つとして「SAITAMA生きる支援プロジェクトin VIVA LA ROCK」を始動。本号では今年で2年目となるこの取り組みについてご紹介します。

経過

『VIVA LA ROCK』は、2014年から毎年5月のゴールデンウィーク期間に「さいたまスーパーアリーナ」で開催され、今年で6年目を迎えた音楽ロックフェスティバルです。2018年の来場者数は75,000人を超えるなど、若者が多く参加する大規模イベントで、メイン会場に隣接した「けやき広場」には飲食店をはじめ、販売や啓発を目的とした出店ブースが軒を連ねます。

当プロジェクトのきっかけは2017年末、VIVA LA ROCK製作委員会の委員長である(株)FACT代表取締役 鹿野敦氏から疾病対策課に入った一本の電話でした。VIVA LA ROCKは、県内の障害者アーティスト活動の支援を行う等、障害者の文化活動に尽力されており、障害者支援に関する活動の幅を広げていくなかで、鹿野氏から「県の自殺対策の取組に協力できないか」との提案をいただいたのです。この提案をきっかけに「SAITAMAいきる支援プロジェクト」を立ち上げることとなりました。

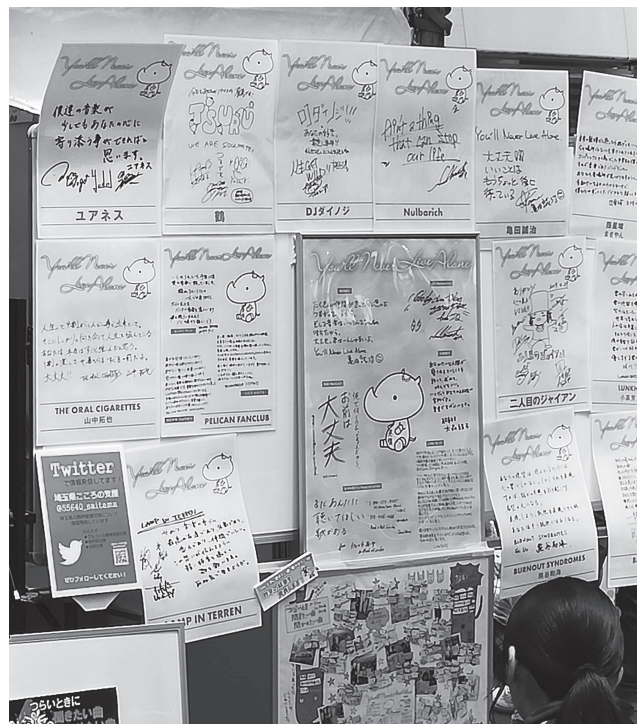
当初は、「ロックフェスティバルで自殺対策?」「自殺対策として何ができるのか?」と新たな試みへの困難さが先立ち、迷い、ためらいました。しかし、若者にメッセージを届けることで、若者一人ひとりが、悩みを抱える人に勇気をもって声をかけ、耳を傾け、寄り添いながら見守ることができれば、一人でも多くの人たちを助けることに繋がっていきます。

ロックフェスティバルと自殺対策、一見関連性が薄いように思えますが、県としても若者の自殺対策の一つとしてVIVA LA ROCKで、まずは声を挙げ、若者に対して、一歩踏み出すことが大切と考え、「SAITAMAいきる支援プロジェクト」を実施しました。

当日の活動

県内で行っている様々な自殺防止活動があることを知ってもらうべく、精神保健福祉センターも参加し、さいたま市健康増進課にもご協力いただきながら、ブース展開を致しました。

以下ブースで行った取り組みを紹介致します。



・「You'll Never Live Alone」プロジェクトとして、VIVA LA ROCK参加アーティストさんからの「いきるメッセージ」の展示

ブースを出展するにあたり、出演アーティストからの手書きのメッセージボードを展示しました。2018年は寄せ書き形式でしたが、2019年はアーティストごとに一枚ずつメッセージをいただきました。このメッセージをファンの方が撮影する姿が多く見られ、ブースに立ち寄っていただけるきっかけとなりました。



・つらいときに聴きたい曲・聴かせたい曲の募集

来場者から投票してもらって参加型の取り組みとして「つらい時に聴きたい曲、聴かせたい曲」を募集しました。パネルに貼られた曲に「私もこれ聴くな〜」、「わかる！わかる！」と足を止めた若者が共感し、何枚もイイネ！シールが集まる曲もありました。投票は1,050人の方にご参加いただき、心のあり様と音楽、また音楽を通じた人とのつながりを意識してもらうことができました。

その他の取り組み

- ・自殺対策パネル展示
- ・アルコールパッチテストの実施 100人

(2) よりそいホットラインのご紹介

はじめに

2011年に起きた東日本大震災の影響により、家族や自宅、仕事を失うなど、様々な生活困難により、必要な支援にたどり着けず社会的に孤立した方や心のケアが必要な方が数多く生まれました。このような深刻な事態に対応するため、一般社団法人 社会的包摂サポートセンターが法人独自事業としてよりそいホットラインをスタートしました。翌年には厚生労働省の補助金を受け、全国を対象に稼働しています。現在は被

- ・メンタルヘルスケア啓発やメッセージを記載したカードを同封した啓発グッズの配布

930セット

- ・チラシ配布
- ・自殺予防動画の放映

(URL: <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0705/suicide/suicidecampaign.html>)

最後に

企画当初、来場者はライブ観戦に夢中で、ブースへ訪れる人はいないのではないかとの懸念もありましたが、音楽やアーティストの皆様の力をお借りし、2019年は約2080名の方にお越しいただくことができました。掲示物をご覧になり、配布物を手に取っていただいたことで、悩みを話せる相談先の情報をお届けできたと思います。今は自殺やこころの悩みの問題と遠い場所にいる方であっても、相談が必要となったとき、ご家族や友人がお困りになったとき、県内に相談支援先があることを思い出していただくきっかけとなれば幸いです。

最後に、当プロジェクトの実施に当たり、VIVA LA ROCK製作委員会様はじめ、御支援、御協力いただいた皆様に対しまして、心より御礼申し上げます。ありがとうございました。

精神保健福祉部

災に伴う困難だけではなく、様々な悩みに包括的に対応されています。本号では貴重な資源のひとつである「なんでも相談」よりそいホットラインの取り組みについてご紹介致します。

事業内容

まず、24時間年中無休という稼働体制と匿名で話せることも悩みを打ち明けるハードルを下げ、通話代がままたまらないほど生活が困窮している方でもフリーダイヤル形式により相談でき

ることがこの事業の大きな特徴と言えます。夜間早朝も休みなく、現在は1日3万件、1カ月90万件以上の電話が寄せられています。

相談内容に応じて①一般ライン（暮らしの悩みなんでも相談）、②外国語ライン、③女性支援専門ライン、④セクシュアルマイノリティ支援専門ライン、⑤自殺防止専門ライン、⑥広域避難専門ラインと回線が分かれており、それぞれの悩みについて専門の相談員が対応しています。

専門ラインでデリケートかつ深刻な相談を受けることも重要な役割ですが、ケースによっては、対面による直接的な支援まで行なう点が、一般の電話相談事業と異なるところです。緊急性が高い場合、より踏み込んだ支援を行います。具体的には相談者からの了解を得て名前と電話番号を聞いて折り返し、必要に応じて直接会って話をすることもあります。平成29年度の報告によれば、18,825件の折り返し電話（※架電も含む）をかけ、602回の面接や同行支援を実施しています。ケース検討など支援機関との連携や会議も4,472件にのぼっており、地域社会資源との連携が密に行なわれている様子が伺えます。

※架電：継続支援相談者が電話をかけてくること。

若者への支援

よりそいホットラインの電話相談の中心的な利用者は40～50代の方です。若年層に向けての取り組みとして、法人が開発したシステム及

びアプリケーションで、テキストによる相談とグループチャットも実施しています。

もやもやした悩みをツイッター形式で相談する相談ツール、「Moyatter」は悩みをつぶやくことにより、ネット相談員「ふう」が悩みに答えてくれます。利用者の6割は10～20代の女性が占めており、自殺念慮の書き込みも多いとのこと。

「もやもやルーム」は被災三県及び避難者の若年層に向けて、生きづらさを抱える悩みを話せる場であり、居場所的な役割にもなっています。

他にもインターネット環境のアプリケーションによる「よりそいホットラインアプリ通話相談」（完全予約制）は電話機能がなくても通話相談することが可能です。通話のみならず、若者が気軽にアクセスできるような試みが実施されています。

最後に

よりそいホットラインでは、匿名だから電話ができたセクシュアルマイノリティの方、DVを受けていると判断もできず悩んでいる方など、「どこに相談に行ったらわからない」という相談が数多く寄せられています。専門家が考えている以上に、相談先につながるには見えない溝があると言えるのではないのでしょうか。よりそいホットラインはその溝を埋め、人と人をつなぐ支援を実施しています。一人でも多く、適切な支援機関につながるよう今後もさらなる事業の発展をお祈り申し上げます。



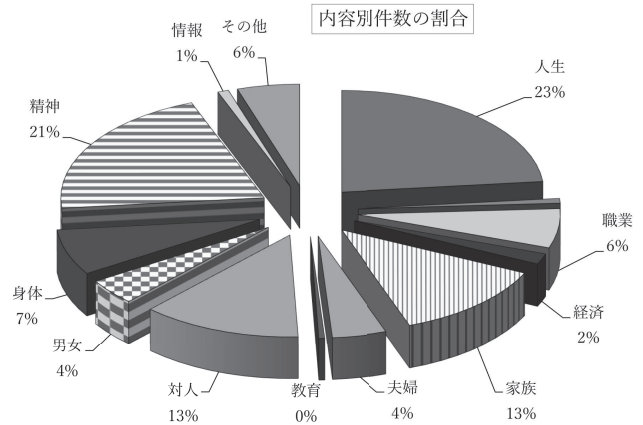
(3) 埼玉いのちの電話の活動紹介

埼玉いのちの電話 事務局長 内藤 武

はじめに

埼玉いのちの電話は1991年9月より、いつでもだれでもどこからでも様々な内容の電話を24時間365日休みなく受け続けています。電話料金は相談者の負担です。匿名性・守秘義務・一回制を活動の中心としています。相談の特徴としては、相談者の“気持”を受けとめ理解することを優先することです。2014年からはインターネット・メール相談も受け付けています。

2019年5月末現在、279名のボランティア相談員が活動に参加しています。ボランティア相談員は1年半の研修を受けて認定された者たちで、全くの無報酬で交通費や研修費も自己負担で参加しています。その約8割を女性が占めています。



インターネット・メール相談

インターネット相談は2018年の1年間で、588件の返信を行いました。男女別にみると、女性からが圧倒的に多く、男性の3倍になっています。年代では20代が一番多く、若い世代がインターネット相談を利用しています。内容別にみると人生・保健医療・対人・家族と順番は電話相談と変わりませんが、人生が約40%と高い割合を占め、自分の生き方や生きる意味に悩む若者の姿が浮かび上がってきます。さらに自殺傾向は40%と電話相談に比べ、かなり高い数字になっていて、危うさを感じます。

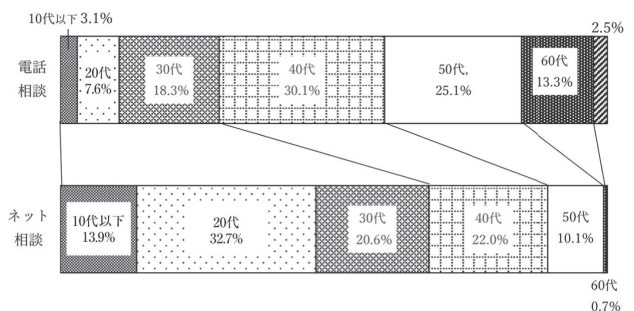
参考として、インターネット相談と電話相談の年代別割合を表にしています。

相談電話の内容

2018年1年間で、26,177件の相談電話を受信しています。毎日、70～80件を受けています。男女別では男性から41.8%、女性からが58.2%で、年代を見ると40代・50代の方から多くかかっています。

内容としては多い項目順に並べると、人生（生き方・生きがい・孤独など）や精神、対人、家庭、身体、職業、夫婦などになっています。相談領域別すると、人生（生き方・孤独・職業・経済）と保健医療（精神・身体）と人間関係（対人・家族・夫婦・男女）がそれぞれ3分割しています。グラフを見ていただきたいと思います。

また、「死にたい」とか「生きていたくない」とか「消えたい」などと訴える自殺傾向のある電話は、3,890件で、受信総件数の14.9%にあたります。男性からは40代が、女性からは40代・50代からの電話が多くなっています。



10代から30代までの割合を比べてみると、インターネット相談は約70%に対し、電話相談は30%である。

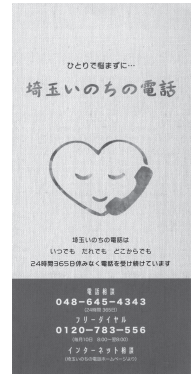
私たちの悩み

現在、埼玉センターは全国で一番相談員も受信数も多いセンターです。しかし、受話器を置くとすぐに次の電話がかかり、取れない電話が多くあります、着信率は3%前後と言われていきます。かかってきた100本の電話の中の3本しか受け取れません。大切な電話を受信できないことは大きな悩みです。多くのボランティアの参加があればと思います。

埼玉いのちの電話では、毎年3月に映画会を開催し、多くの方にお越しいただいています。また、参加費無料で公開講演会も開いています。いずれも、いのちの電話の活動を知って、賛同

していただくことを目的としています。一緒にボランティアとして仲間になる方や、ご支援してくださる方を求めています。

埼玉いのちの電話はボランティア団体なので、これといって収益というものはありません。主に支援してくださる個人や企業の皆様からの寄付によって運営されています。赤い羽根の共同募金や埼玉県、さいたま市、川越市、伊奈町などの支援もいただいで活動しています。皆様の積極的なかわりにご支援を期待しております。



2 埼玉県断酒新生会が50周年記念大会を開催

埼玉県断酒新生会 理事長 嶋田 兆央

「公益社団法人埼玉県断酒新生会（以下、埼玉県断酒新生会）」の50周年記念大会が、令和元年5月26日、埼玉県戸田市の戸田市文化会館で開催されました。当日の真夏のような暑さにもかかわらず、全国各地から断酒会会員・家族、医療・行政関係者ら、計566名の参加者が集いました。

埼玉県断酒新生会とは

酒害（アルコール依存症、問題飲酒）からの回復を目指す自助グループ団体、公益社団法人全日本断酒連盟（以下、全断連）に加盟する埼玉県の団体です。昭和44年4月に東京断酒新生会埼玉支部として設立、昭和46年に埼玉県断酒新生会として独立し、全断連に加盟しました。当初は県内3ブロック体制（東部、北部、中央）で個人宅に断酒会の看板を掲げて酒害相談、訪問対応を行ない酒害者救済に励みました。現在は5ブロック体制（東部、西部、中央、南部、北部）の28地域断酒会で活動、酒害者救済に加え、病院へのメッセージと行政への啓発なども行なっています。スローガンは「わが人生の礎

は断酒なり」。

①歴史

- | | |
|-------|-------------------------------------------|
| 平成元年 | 20周年記念大会を戸田市文化会館に於いて開催、平成9年に埼玉県社会福祉協議会に加盟 |
| 平成13年 | 埼玉県精神保健福祉協議会に加盟、同年第53回保健文化賞を受賞 |
| 平成14年 | 第39回全国（埼玉）大会をさいたまスーパーアリーナにて開催 |
| 平成21年 | 40周年記念大会（兼第9回市民公開セミナー）を東松山市民文化センターにて開催 |
| 平成26年 | 埼玉県より公益社団法人を認可され公益社団法人埼玉県断酒新生会となり現在に至る |

②埼玉県断酒新生会が培ってきたもの

半世紀の歴史の中で自助グループとして仲間の相互援助と理解・共感を基礎に断酒と回復を目指してきました。断酒会に入会したからと生

涯断酒が出来るとは限らない、回復に向かう者と再飲酒して死を迎えた者、多くの仲間が身を挺して教えてくれました。同じ体験をした者が共感し受け入れられて安心・安全な居場所があって回復から新生へと繋がります。病気として認められない、認めなければ先には進めない、認める事で次の段階へ進んでいる仲間（生きたモデル）の話で理解する、断酒会は家族と同席の例会を重視しており、本人と家族がアルコール依存症を理解し、相互を許す事で回復を目指します。

③アルコール依存症の理解と啓発

一般的にアルコール依存症は「否認の病」と言われています。「人間のクズだ」、「意志が弱いから」と偏見と誤解が強く、病気として認知されていません。断酒会は当事者の体験談、セミナー、メディアを通じての啓発活動、病気への理解と医療・行政への協力を行なってきました。先人の仲間が築いて来た医療・行政との信頼関係は断酒会の財産のひとつです。援助職の方々を講師に迎え、依存の対象を変えて回復に向かうマルチ・クロス・アディクション等、多くの回復手法を学ぶセミナーを実施しています。

④今後の展開

昨年施行されたアルコール健康障害対策推進計画で地域の医療・行政との連携強化、社会資源としての断酒会、依存症に悩む本人と家族が「安心できる居場所」としての断酒例会の維持向上と啓発活動を実施していきます。

式典概要 (1)

冒頭、主催者挨拶では埼玉県断酒新生会理事長が埼玉県断酒新生会の50年にわたる歴史に触れ、草創期の会員たちの苦労に感謝しつつも、昨年施行された「アルコール健康障害対策推進計画」により、時代に即した医療・行政機関との連携が求められることを強調しました。続いて、埼玉県知事、戸田市長、公益社団法人埼玉

県精神保健福祉協会会長からの祝辞では、埼玉県断酒新生会の50周年を寿ぐ言葉のほか、会が主催する市民公開セミナー、院内メッセージ等への多岐にわたる啓発活動に対する感謝の言葉が寄せられました。

式典概要 (2)

式典中、埼玉5ブロックの断酒会会員（本人、アメシスト、家族）による体験談が語られました。埼玉東部断酒新生会に所属する松本さんは、営業職として入社した会社で職場内外の人間関係を構築する上でお酒は最強の武器だったと振り返ります。会社の合併時には過酷な労働を強いられ鬱病とパニック障害を併発、それでもお酒を飲み続け、この頃から飲み方が変わったようです。やがて酒気帯び運転、失職、母親の急死を経験し、ようやくアルコール専門病院に入院しました。すぐに断酒会に入会、それ以来3年半にわたる断酒継続ができており、酒を断ち続けることで、失ったものを少しずつ取り戻せていると話しました。



式典概要 (3)

昼食を挟み、午後からは国立研究開発法人国立・精神・神経医療研究センター精神保健研究所薬物依存研究部松本俊彦部長による記念講演が行なわれました。テーマは「依存症からの回復と居場所」。

「薬物依存症とは」

「薬物（※アルコールは中枢神経抑制薬という立派な薬物）を繰り返し使ったことで、その人の体質に何らかの変化が生じてしまった状態」です。また依存にも身体依存と精神依存があり、薬物依存症の本質は後者にあたります。薬物の場合、直接的にドーパミン活性を高めて報酬系を興奮させるので、苦勞のプロセスを飛び越えて快感を体験できます。こうなると薬物を使っていないときに、使う機会が待ち遠しいとそのことばかり考えるようになります。この、薬物に対する異常な執着が薬物に対する欲求です。この「使いたい」という目先の衝動に突き動かされてしまう、これが「精神依存」です。

「自助グループという居場所」

薬物依存症は治りません。しかし、薬物をやめ続けていれば、薬物によって失ったもの—健康、財産、大切な人との関係性、社会からの信頼など—を少しずつ取り戻すことは可能です。中でも自助グループによる依存症からの回復は高く、現に担当した薬物依存症患者の中で自助グループに参加するようになった人は、ほぼ全員長期の断薬を維持しています。一般社会にはない、薬物をやめたい、あるいはやめ続けている薬物経験者の中で薬物使用について正直になることができる場所があるだけで、「自分はひとりではない」「ここには自分がいてもよい場所、居場所」なのだという感覚を与えてくれるのです。「アディクション」の対義語はもはや「ソーパー」ではなく「コネクション」なのです。

「ダメ。ゼッタイ」ではダメ

将来、薬物に手を出すリスクの高い子どもの中には、すでに親が依存症関連の問題を抱えていることがあることを忘れてはいけません。日本で乱用防止教育は一定の成果を上げていると言えますが、そうしたリスクの高い者を孤立させるばかりかリスクを高める危険性があります。「ダメ」という道徳教育だけではなく「こういう障害があり、それを予防するための方策が必要だが、万一、その障害を抱えた場合にはちゃんとした回復の手立てがある」という健康

教育、メンタルヘルス教育が行なわれるべきです。薬物問題は自己責任論では解決になりません。痛みを抱え孤立した「人」に向き合い、つながる機会を提供する治療・支援こそが重要なのです。

(参考:薬物依存症 松本俊彦 著 (ちくま新書))



式典概要 (4)

昨年50周年を迎えた「NPO法人東京断酒新生会江戸川断酒会」会長による励ましのことばに続いて「全断連の歌」を参加者全員で斉唱し、最後は7月14日に50周年記念大会を開催する「一般社団法人神奈川県断酒連合会横浜断酒新生会」会長を中心に参加者全員で連鎖握手をして幕を閉じました。



感想

当日参加者からは「参加者からは依存症のメカニズムをアルコールも薬物の一種であり、アルコールは合法の為に内臓疾患が重篤になるので、回復には信頼できる人との繋がりと安心できる居場所が必要だと理解できました」また参加した心理カウンセラーからは「当事者の方々の生の声や会場の雰囲気などを体験し、やはり依存症という病は自助グループに出席することが一番の治療。現在、お酒の問題で悩まれている方、もしくはご家族の方々がいらっしゃいましたら、お住いの自助グループ（断酒会やAAと呼ばれるもの）に勇気を出して連絡することをおすすめします」との声が寄せられました。