

心の健康

発行責任者

宮崎県精神保健福祉センター
宮崎県精神保健福祉連絡協議会宮崎市霧島1丁目1-2
TEL(0985)27-5663 FAX(0985)27-5276

“生き心地のよい宮崎県”を目指して

宮崎県福祉保健課長 小田光男

皆様方には、日頃から県の福祉保健行政の推進に御理解と御協力をいただき厚くお礼申し上げます。

昨年は、「9月1日問題」や、10月末に座間市で起こった傷ましい事件など、自殺に関連する話題が多い年でした。特に座間市の事件は、極めてショッキングな事件であり、「被害に遭う前に、救いの手が差し伸べられていたら・・・」そう思うと、自殺対策に携わる者として、無念を感じざるを得ず、改めて自殺対策の重要性を実感したところでした。

さて、県では、「誰も自殺に追い込まれることのない地域社会の実現」を目指して、平成21年に「宮崎県自殺対策行動計画」を策定し、市町村や関係機関・団体の皆様と連携しながら、普及啓発や人材養成、相談対応などの総合的な自殺対策に取り組んでいます。

同計画も平成29年3月から第3期目を迎え、これまでの不断の取組の成果もあり、お陰をもちまして、本県の自殺者数は、ピーク時の平成19年の394人から、平成28年には205名まで減少しています。

私としましても、これまでの取組において一定の手応えを感じているところですが、人口10万人当たりの自殺者数である自殺死亡率は、全国ワースト11位と依然として高い水準にあり、本県にとって、更なる自殺対策の強化は、今もなお喫緊の課題であります。

このような中、昨年7月に閣議決定された自殺総合対策大綱においては、これまでの自殺対策に加え、地域住民と公的機関との協働による包括的な支援体制づくりを進める「我が事・丸ごと」地域共生社会の実現に向けた取組との連携を地方公共団体に求めているなど、地域福祉的なアプローチも重要となってきており、今後は、住民との接点の多い市町村におけるより地域に根ざした自殺対策がますます重要となります。

県としましても、このたび「宮崎県自殺対策推進センター」を設置し、市町村が取り組む自殺対策への支援を強化していくとともに、市町村や関係機関・団体とのより一層の連携強化を図りながら、今後も気を緩めることなく自殺対策を推進していき、地域社会と住民一人ひとりが相互に見守り、支え合いながら生きていけるような「生き心地のよい宮崎県」を目指してまいりますので、引き続き、皆様方の御理解と御協力をよろしく申し上げます。

本県の自殺の現状と自殺対策について

1 本県の自殺の現状について

(1) 平成28年の自殺者数及び自殺死亡率

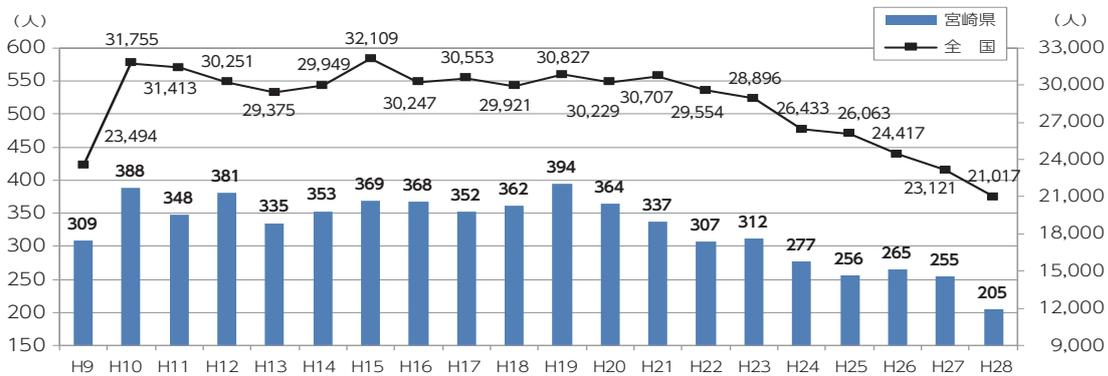
(宮崎県) 自殺者数205人、自殺死亡率18.8、全国ワースト11位 (前年同3位)

(全 国) 自殺者数21,017人、自殺死亡率 (平均値) 16.8

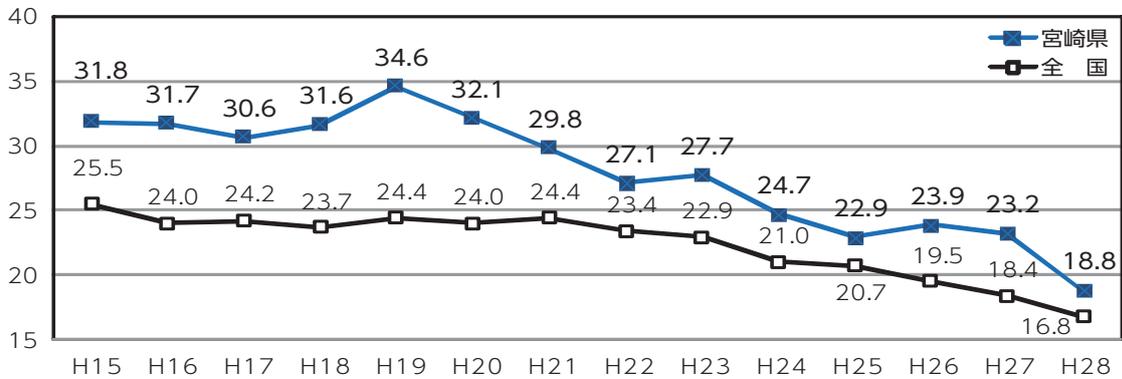
※ 自殺死亡率とは人口10万人あたりの自殺者数のこと

※ ピークからの減少率 (全国) H15/ H28 35% 減少 (本県) H19/ H28 48% 減少

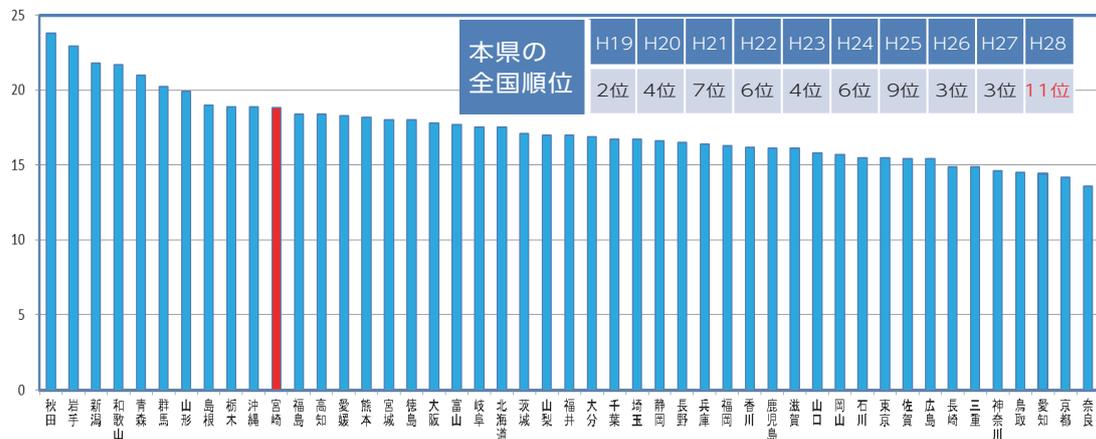
■ 全国と本県の自殺者数の推移 (平成9～28年)



■ 全国と本県の自殺死亡率の推移 (平成9～27年)



■ 都道府県別の自殺死亡率の比較 (平成28年)



【厚生労働省「人口動態統計」及び宮崎県「人口推計」より宮崎県作成】

(2) 平成28年の傾向

- 高年層（60歳以上）の自殺者数が-45人と大幅に減少
- 特に70歳以上の自殺者数が大幅に減少
- 10歳代、20歳代、30歳代の自殺者数は、他の世代に比べ、減少が鈍い傾向
- 若い世代では、勤務問題を原因として自殺に至る割合が高い。

■ 本県の年齢別自殺者数（平成28年）

(単位：人)

年齢（歳）	10～19	20～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～	全体
自殺者数	6	19	24	27	29	44	20	36	205
対前年比	-1	+11	+1	-6	-10	-12	-25	-8	-50

■ 年代別の原因・動機別順位（平成28年）

年齢階級	1位	2位
10代	勤務問題、学校問題、男女問題（各20.0%）	
20代	勤務問題（30.0%）	健康問題（26.7%）
30代	健康問題（36.4%）	勤務問題（24.2%）
40代	健康問題（51.4%）	経済・生活問題（21.6%）
50代	健康問題（34.8%）	経済・生活問題・勤務問題（21.7%）
60代	健康問題（57.9%）	家庭問題（19.3%）
70代	健康問題（77.3%）	家庭問題（18.2%）
80代以上	健康問題（82.1%）	家庭問題（7.7%）

2 本県の自殺対策について

(1) 平成29年度の取組

一次予防（普及啓発、人材育成）、二次予防（うつ病対策、相談体制）、三次予防（自殺未遂者支援、自死遺族支援）に加え、以下を実施

- ・ 各種相談機関などの情報提供を行うワンストップ型ポータルサイト「ひなたのおせっかい」の運営とグーグル、ヤフーにおける「検索連動型広告」の実施
- ・ 県内の全市町村長を対象とする「宮崎県自殺対策トップセミナー」の開催（12月26日）
- ・ 市町村の自殺対策計画策定を促進するため、「宮崎県自殺対策推進センター」を設置（3月）

(2) 今後の展開

- ・ 若年層対策として、これまで実施してきたEメール相談サイト「宮崎こころの保健室」の運営や中高生・大学生向けの出前講座の実施に加え、子ども・若者を「見守る立場」になる教育関係者や若い労働者を雇用する事業主向けの研修会を実施
- ・ 夜間電話相談の相談員の確保・充実化のため、夜間電話相談員の養成への支援
- ・ 地域住民が相互に見守り合い、住民一人ひとりが「生きがい」や「自己有用感」を持って自分らしく生きていけるような地域の核となる人材や居場所づくり

第57回 宮崎県精神保健福祉大会 特別講演

精神保健福祉に対する理解を深めるため、宮崎県精神保健福祉大会を、平成29年11月13日、日南市で開催しました。この大会では、NPO法人ふるすあるはの細尾ちあき氏と北野陽子氏に特別講演をお願いしました。その講演について、北野陽子氏から特別に寄稿をいただきました。

ひとりじゃないよ

～親が精神疾患をかかえた子どもたちを応援～

NPO法人ふるすあるは
細尾ちあき（看護師）・北野陽子（医師・精神保健指定医）



NPO法人ふるすあるはは、絵本やウェブサイトなどを通して、精神保健に関する普及啓発活動を行なっている団体です。2012年にスタートし、2015年にNPO法人化。今回の話のテーマでもある「精神疾患をかかえた親とその子どもたちへの応援」について、日々、試行錯誤しながらツールを制作、発信しています。

絵本朗読

11月のアルコール関連問題啓発週間にちなんで、これまでに作成した7冊の絵本の中から、「ボクのことわすれちゃったの？—お父さんはアルコール依存症—（ゆまに書房）」を朗読しました。小学生の主人公ハルの目線の物語を、作者チアキ（細尾ちあき）が関西弁で朗読。まわりの大人の人が、子どもの気持ちを知り、かかわりのヒントに。そして、「絵本になってるくらいだからうちだけじゃない」「ひとりじゃないかも」が子どもへ届いたら。

私の体験談

絵本制作の背景にもなった、落ち着かない家庭で育った私（細尾）の体験をお話しました。

家のことは誰にも話せない、聞かれないと感じていて、相談の「そ」の字も思いつかなかったこと。「かわいそう」と言われるのが一番いやだったこと。その中で、子ども時代を乗り切る力になったこと。などなど。

当時、どんなサポートがあったら受け止められたらろう？には…「生活のサポート」と不調だった「家族本人のサポート」が浮かびます。小学生の頃から家事は子どもたちの役割でした。食事や学校の持ち物…現実的に困っていることへのサポートがあったらよかった。そして、精神的な不調をかかえながらの子育てを、応援してくれる人たちがいたら…と思います。

あくまで、私のストーリーですが、なにかのヒントになれば幸いです。

まとめ 子どもの安心につながる大人のかかわり

- ・子どものことを気にかける
例) 名前を覚えて挨拶、変わらない声かけ、初回は簡単な自己紹介をする など
- ・子どもなりの工夫を知り、がんばりを認める、いろいろな気持ちをそのまま認める
- ・打ち明けるペースを大切にし、(なにか話してくれたら)「よく話してくれたね」を伝える
- ・「あなたのせいではないよ」と言葉にして伝える
NG「いい子にしていたら早く良くなるよ」といった説明をしない
- ・いっしょに楽しい時間を過ごす 子どもの好きな遊びをいっしょにするなど
- ・こまったときの連絡先や行く場所を相談・記載しておく
- ・日常生活をサポートする 例) 食事、入浴、身だしなみ、生活リズム学校の準備など
- ・病気の正しい知識をもち、ご本人ご家族のできていることに注目する
*特に年齢が低いときには、親の子育て支援が子どもの支援。家族全体を応援する！
- ・大人も自分のケアを大切にする、困ったら相談する
- ・子どもの力を信じる

今回は貴重な機会をいただきありがとうございました。(細尾、北野)

あなたに おぼえておいてほしいこと

お父さんや びょうき
お母さんの 病気は
あなたのせいじゃ
ないよ



スカイ
スカイのせいじゃないよ

どんな^{きも}気持ちも
みんなコル



いろいろな
「気持ち」が
あっていいよ

ひとりじゃないよ



おなじような^{きも}気持ちの
ひとがいます

はなし だいじょうぶ
言葉をしても大丈夫



言えない
わかって
もらえるかな...

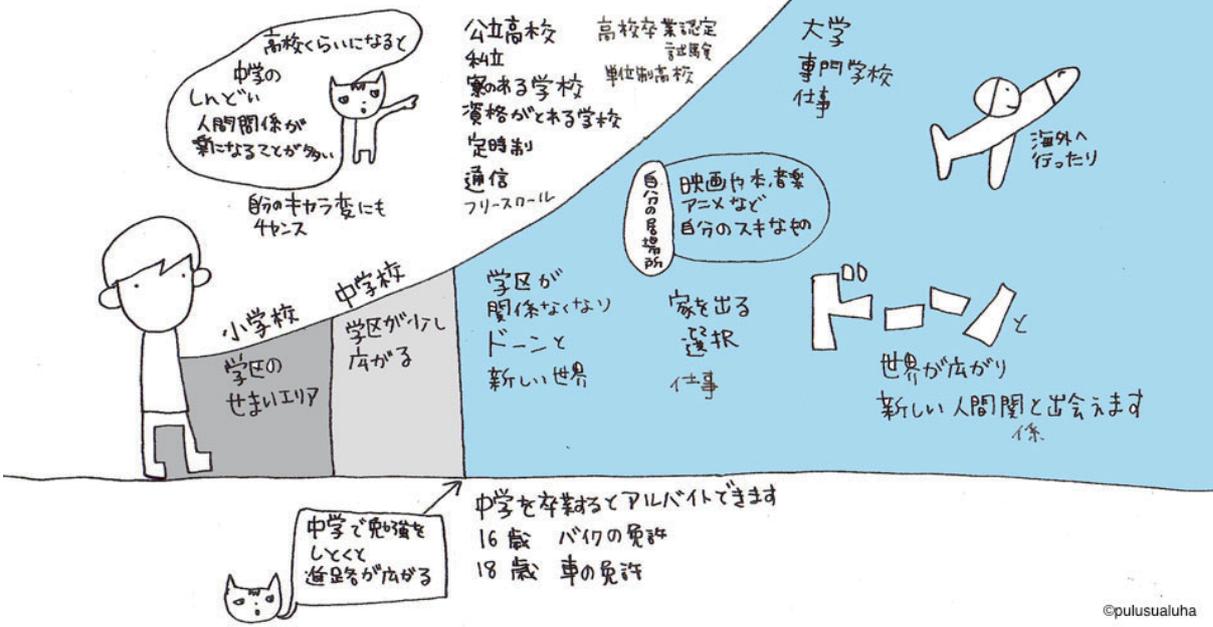
だれかに^{はなし}言葉をすると
ちよっぴり^いきになるかも



じぶん^{たいせつ}のことを大せかに
してだいじょうぶ



広い世界がまってるし



高校くらいになると
中学の
しんどい
人間関係が
楽になることが多い

自分のキラキラな
チャンス

公立高校 私立
高校卒業認定
単位制高校
家のある学校
資格がとれる学校
定時制
通信
フリースクール

大学
専門学校
仕事

海外へ
行った

自分の居場所
映画や本、音楽
アニメなど
自分のスキなもの

学区が
関係ないなら
ドーンと
新しい世界

家を出る
選択
仕事

ドーンと
世界が広がり
新しい人間関係と出会えます

中学を卒業するとアルバイトできます
16歳 バイクの免許
18歳 車の免許

中学で免許を
しとくと
進路が広がる

©pulusualuha

ふるすあるは

子ども情報ステーション
ダウンロードできるツールも多数掲載



精神科病院における自殺未遂者調査の概要について

本県における自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）は、全国的に見ても高い水準で推移しています。自殺の背景には少なくともその10～18倍の自殺未遂があると言われており、自殺総合対策大綱においては、実態解明のための調査を実施することが明記されています。県内の自殺未遂者の実態を把握し、今後の支援を検討していくための基礎資料を得るため、平成27年度に実施した「救急告示施設における自殺未遂者実態調査」に引き続き、平成28年度に「県内の精神科病院における自殺未遂者調査」を実施しました。

【調査概要】

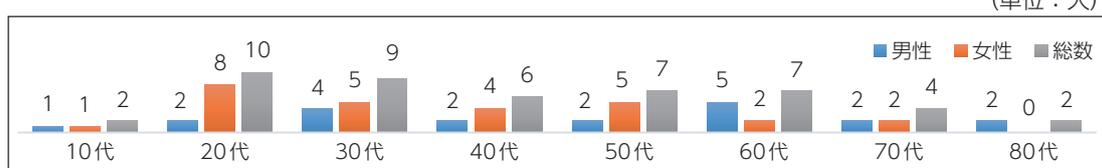
調査対象：県内の精神科病院（精神病床を有する総合病院を含む。）25施設
 調査期間：平成28年11月1日～平成28年12月31日
 調査方法：郵送により実施回収率：100%（配布数25、回収数25）

【結果概要】

1 自殺未遂者の状況について

回答のあった25病院中、調査期間に自殺未遂者の受診があったと回答したのは14か所（56%）でした。14か所の医療機関に受診した自殺未遂者は47名で、男女別では男性が20名（43%）、女性が27名（57%）であり、女性の方が多く受診していました。また、年代別では、「20代」、「30代」の若い年代が多く、それをさらに男女別にみると、男性では、「60代」が最も多く、女性では、「20代」が最も多い状況でした。男女別年代別でみると男性は40代から70代にかけて多く、女性は10代から80代以上の幅広い年齢構成となっています。（図1）

図1 自殺未遂数（年齢別・性別）



2 自殺未遂者への精神的ケア体制の充実について

図2、3を見ると精神科病院と救急医療機関及び地域との連携がある一定程度は図られていることがわかります。しかし、精神ケア体制の充実のために必要と考える項目としては、今回の調査も、平成27年度に実施した「救急告示施設における自殺未遂者実態調査」でも「救急医療機関と精神科医療機関とのネットワーク」が最も多い回答でした。（図4）県内の各保健所や医師会等において、精神科医療機関、救急医療機関、市町村等で担当者会議を開催しサポートネットワーク体制を構築している地域もあることから、今後は、既に体制のある地域においては円滑なネットワークの活用、体制のない地域においては、地域の特性に応じた自殺未遂者の支援ネットワークの構築を進めることが必要であると思われます。

図2 救急医療機関との連携

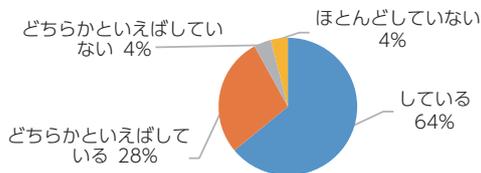


図3 地域との連携

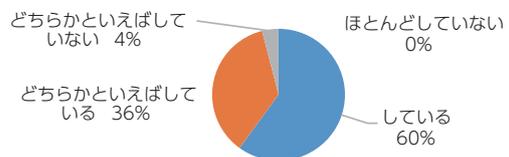
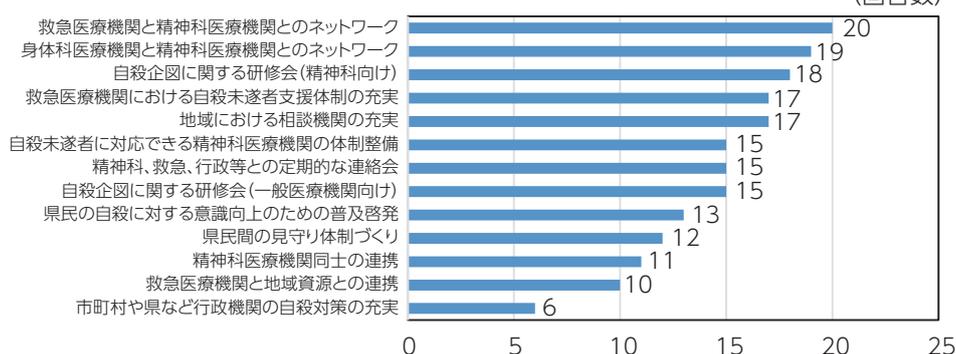


図4 精神的ケア体制の充実のために必要と考える項目



ひきこもり対策推進事業について



ひきこもりの問題については、本人の問題だけでなく、家族や学校、職場など本人を取り巻く様々な要因が絡み合っています。そのため、対応が難しく、本人や家族の苦勞が長期間に及ぶなど深刻な問題となっているケースも多く見られるのが現状です。

宮崎県ではひきこもりでお悩みの方やその家族を支援するため、平成26年7月より「ひきこもり地域支援センター」を開設しています。まず電話で相談を受け付け、その後面接相談や訪問支援、家族教室などの総合的な支援を行っていきます。また、継続的な支援の中では保健・福祉・教育・就労など分野ごとの専門機関と必要に応じて連携を取り、ひきこもりからの回復を支援していきます。

まずは「ひきこもり地域支援センター」

0985-27-8133

0985-44-2411

までお電話ください。専門の資格を持った相談員が対応いたします。

←ひきこもり地域支援センターリーフレット表紙

～精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療（精神通院）について（お知らせ）～

○精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療（精神通院）の推移

（平成29年3月31日時点）

精神障害者保健福祉手帳 7,617件

1級： 645件

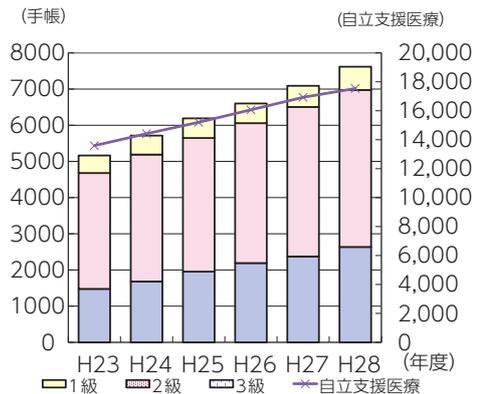
2級： 4,336件

3級： 2,636件

自立支援医療（精神通院） 17,539件

☆手帳・自立支援医療の交付件数は、

毎年7～8%の推移で増加しています。



○更新手続きのお知らせ

精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療は**更新手続き**をおこなう必要があります！！

<精神障害者保健福祉手帳の場合>

有効期限は2年間です。手帳の「有効期限」の3ヶ月前から申請ができますので、お早めに市町村に申請手続きをしてください。

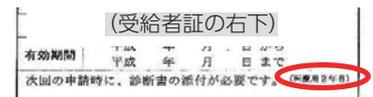
<自立支援医療（精神通院）の場合>

有効期限は1年間です。また、2年ごとに診断書を添付していただく必要があります。

☆受給者証右下に「手帳用2年目」「医療用2年目」と書かれている場合は、次

回更新の時に診断書が必要になります。

受給者証の「有効期限」の3ヶ月前から申請可能です。



※更新するまでに日数がかかりますので、お早めに手続きをお願い致します。

○診断書の様式、作成マニュアルのご案内

申請書、診断書の様式、診断書作成マニュアルは、精神保健福祉センターホームページよりダウンロードすることも可能ですので、ご活用ください。(PDF形式、EXCEL形式)

宮崎県精神保健福祉センター <http://www.seihocenter-miyazaki.com/>

掲示板

ひきこもりに関する相談のご案内

- ・ひきこもって6ヶ月以上になる
- ・どこに相談したらよいかわからない

宮崎県ひきこもり地域支援センター

TEL : 0985-27-8133 0985-44-2411

※8:30~17:00 (土日・祝日・年末年始を除く)
※まずはお電話ください。



カラダのゲンキはココロから。

宮崎こころの保健室

思春期におけるこころの問題に関する相談窓口やストレス診断に加え、メールによる相談も受け付けています。

詳しくは、下記のホームページをご覧ください。

【アドレス】 <http://miyakoro.com>

精神科医による診療相談のご案内

ご本人やご家族の悩みに専門の精神科医が個別に相談に応じます。

相談	主な内容	日程	時間
一般診療相談	精神的な不調全般	第1・3水曜日	いずれも 午後2時 ~午後4時 (予約制)
ストレス診療相談	ストレスによる精神的な不調、うつ病等	第2・4月曜日 第3火曜日	
薬物関連診療相談	アルコール、薬物、ギャンブル等の依存症	第1・3木曜日	
思春期精神保健診療相談	思春期の精神的な不調等	毎月2回 (不定期)	

※日程・時間は、医師の都合等により変更となることがあります。

予約受付電話：TEL(0985)27-5663

家族教室のご案内

精神疾患(障がい)についての家族のための教室を開いています。精神科医等の話を聴き、病気や障がいへの理解を深め、家族の対応方法を学びます。

開催時期、内容についてはお問い合わせください。

TEL(0985)27-5663

- 依存症家族教室
- 発達障害家族教室
- ひきこもり家族教室

家族のつどいのご案内

同じ悩みを持つ家族同士が、つらい気持ちや不安を共有することで、混乱し孤立した状況から解放され、まずは家族自身が回復することを目的としたグループミーティングを行っています。

(匿名参加可)

開催日時についてはお問い合わせください。

TEL(0985)27-5663

- ギャンブル依存症者の家族のつどい
- 薬物依存症者の家族のつどい

こころの電話相談

月曜日~金曜日【午前9時~午後7時】

(祝祭日、12/29~1/3を除く)

専門の電話相談員が相談をお受けします。

※様々な悩みを幅広くお受けしています。今のつらい気持ちをただ聴いてもらいたい方もお気軽にどうぞ。

専用回線：TEL(0985)32-5566

図書室利用についてのご案内

センター内にある図書室は、どなたでもご利用できます。貸出しも行っています。

- 図書 専門書、一般向け雑誌など
- ビデオ DVD 精神疾患の理解や精神障がい者の支援に関するものなど
- パネル こころの健康、うつ、統合失調症、アルコール依存症やギャンブル依存症等各種シリーズがあり、研修会や各種行事等の展示としてもご利用できます。
※ホームページにパネル等を掲載しています。

宮崎県精神保健福祉センター付近略図



宮崎駅から

- タクシー 約10分
- バス利用
 - 7番 ボンベルタ橋前バス停まで徒歩10分
海洋高校一北方
 - 8番 柳丸町・青葉町・宮崎駅東口一平和台
花殿町バス停下車 徒歩5分

宮崎県精神保健福祉連絡協議会

宮崎県精神保健福祉連絡協議会や関係各団体の活動など精神保健福祉の取り組みを紹介しています。

【アドレス】 <http://www.miya-seiren.com/>

宮崎県精神保健福祉センター

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1-2 宮崎県総合保健センター4階

TEL : 0985-27-5663 / FAX : 0985-27-5276

【アドレス】 <http://www.seihocenter-miyazaki.com/>



この広報紙は赤い羽根共同募金の配分を受けて発行しています。