



いのち支える自殺対策推進センター ニュースレター 第27号 (2024.01.17)



令和6年1月の能登半島地震により失われた尊い命に深い哀悼の意を表し、被災されたみなさまに心よりお見舞い申し上げます。

いのち支える自殺対策推進センター（JSCP）のニュースレターにご登録いただき、どうもありがとうございます。

本号では、JSCP代表理事・清水康之と日本自殺予防学会理事長・張賢徳氏との対談記事の公開、JSCPが主催する研修の参加者募集や自殺報道に関する取り組み等についてお知らせいたします。最後までぜひご覧ください。

※このメールは、本ニュースレターの配信をご希望された方や、当団体の活動を通して、ご連絡先を頂戴した方に送信しております。今後メールの受信をご希望されない方は、大変恐れ入りますが、[こちら](#)から配信停止手続きをお願いいたします。

<ニュースレター第27号トピックス>

1. 【対談企画】代表理事・清水と日本自殺予防学会・張賢徳理事長との対談記事を公開
 2. 【申込受付中】「令和5年度 大学における自殺対策推進のための研修」
(オンデマンド配信形式)
 3. 【申込受付中】2月18日開催 令和5年度 自殺未遂者ケア研修「第2回 かかりつけ医版」
 4. 【自殺報道】JSCPのメディア関係者向け「自殺報道」に関する取り組みについて
 5. 【調査・研究】JSCP職員の投稿論文が学会誌『自治体学』の研究ノートに掲載
 6. 【登壇報告】北九州市グリーンケアコンサートに自死遺族等支援室の職員が登壇
 7. 【レポート公開】Zoomコンシェルジュ「こども・若者の危機対応チーム」について
 8. 【レポート公開】令和5年度 自殺未遂者ケア研修「第2回 一般救急版」
1. 【対談企画】代表理事・清水と日本自殺予防学会・張賢徳理事長との対談記事を公開

<JSCP対談企画 第3弾>

「自殺対策は新ステージ『本丸』へ 今後求められることは？」

精神科医であり日本自殺予防学会理事長の張賢徳さんは、医学生時代に友の死に直面したのをきっかけに自殺研究の道に入り、主に精神医学の立場から自殺予防を訴え続けてきました。

一方、JSCP代表理事・清水康之は、「自殺は社会の問題」と訴え、自殺を減らすために社会資源を総動員する取り組みに奔走してきました。それぞれ異なる立場から自殺の予防・対策を推進してきた二人が、自殺対策の現在地と目指すべき今後の姿、そしてコロナ禍の日本で自殺者数の急増が起きた社会文化的背景などについて語り合いました。



精神科医の張賢徳さん（左）とJSCP代表理事の清水康之（右）

＜対談は、両者が自殺問題に取り組むきっかけとなった「原点」からスタートしました。

以下本文より一部抜粋します。＞

張

私が自殺問題に取り組むようになったのは、個人的な経験が元にある。東京大学の医学部に通り医師の国家試験を10日後くらいに控えた夜に、親友から電話がかかってきた。たわいもない話で「何だろう？」と思ったが、私は寸暇を惜しむような気持だったので、20～30分で電話を切り上げた。次の日も、その次の日も電話がかかってきて、私は同じような態度を取った。その翌日と翌々日も電話が鳴ったけれど、居留守をつかった。その次の日、電話は鳴らなかった。2日後に別の友人から「あいつが自殺したぞ」と知らされた。

非常に大きな衝撃を受け、文字通り目の前が真っ白になって眠れない日々が始まった。国家試験には、友達が会場まで連れて行ってくれて何とか合格できたが、親友の死と罪悪感が頭を離れず、「このままじゃ、自分が駄目になる」と思った。自分が前に進むために自殺の問題に正面から取り組もうと心に決め、医師になって2、3カ月で精神科医になる道を選んだ。これが、私の原点だ。

清水

ご友人が亡くなられて、「前に進むために自殺の問題に正面から取り組もうと決めた」とおっしゃった。でも逆に「一切かわりのない道に進む」とか、「目をそらす」という選択肢もあったと思う。あえて向き合ったのはなぜか？

■対談記事の続きは、[こちら](#)からお読みいただけます

■＜過去のJSCP対談企画＞

第1弾「小説家・平野啓一郎さん×自殺対策実務家・清水康之さん 生きづらさの核心と『生きやすくなる』ヒント」は、[こちら](#)から

第2弾「文化人類学者・上田紀行×自殺対策実務家・清水康之 自殺・いじめ問題の根っこにあるもの」は[こちら](#)から

2. 【申込受付中】「令和5年度 大学における自殺対策推進のための研修」

(オンデマンド配信形式)

令和4年に自殺で亡くなった大学生・大学院生は438名にのぼり（警察庁 自殺統計）、大学においても自殺対策の推進がますます求められています。

JSCPでは昨年度に引き続き、「大学における自殺対策推進のための研修」をオンデマンド配信形式で開催しています。今年度は早稲田大学保健センターの石井映美氏に講義いただき、昨年度の受講者から要望が多かった「自殺の危険のある学生への対応（教職員のゲートキーパー対応）」を中心に、各大学で取り組める自殺対策の知識やスキルを紹介する約60分の研修動画を配信中です。研修の参加費は無料で、申し込み期限は3月24日（日）、配信期限は3月31日（日）となっています。

国公立大学等で、自殺対策を含む学生の支援・相談に関わるみなさまの受講をお待ちしております。

—大学教職員の皆様へ—



- ・「死にたい」という学生に接したことはありますか
- ・大学生・大学院生を含む若年層の死因で最も多いのは「自殺」です（厚生労働省の「人口動態統計」）
- ・日本は比較的自殺の多い国であり、若者のこのような傾向はこの十数年続いています
- ・大学生の自殺は、家族はもちろん大学構内でも友人・知人や教職員に大きな衝撃・動揺をもたらします
- ・自殺企図に至らないまでも、希死念慮（死にたいという気持ち）を抱いている学生は少なからずいるはず
- ・彼らのために、教職員である我々には何ができるのでしょうか

若者のメンタルヘルス



- ・成人になる直前の青年期後期は、自我同一性の確立などに伴う特有の不安定さから、様々な心理的問題が発生しやすい。
- ・うつ病、神経症（不安障害）、統合失調症など、主だった精神疾患は、この時期に発症・顕在化しやすい。
- ・発達特性の偏りが、この時期になって明らかになることもある。

■研修の詳細・お申し込みは、[こちら](#)よりご確認ください

3. 【申込受付中】2月18日開催 令和5年度 自殺未遂者ケア研修「第2回 かかりつけ医版」

JSCPが主催する本研修は、令和4年度の診療報酬改定において新規項目化された「こころの連携指導料（Ⅰ）」の要件研修として、かかりつけ医が「地域社会からの孤立の状況等により、精神疾患が増悪するおそれがあると認められるもの又は精神科若しくは心療内科を担当する医師による療養上の指導が必要であると判断されたもの」に適切に対応するためのスキル等を修得するために実施されるものです。研修費は無料、申し込みの締め切りは1月21日（日）です。保険医療機関での業務に従事する医師、歯科医師の皆様の参加をお待ちしております。

日 時：2024年2月18日（日）10:00～16:30（予定）

会 場：オンライン開催（Zoom ミーティング）

■研修の詳細とお申し込みは、[こちら](#)よりご確認ください

4. 【自殺報道】JSCPのメディア関係者向け「自殺報道」に関する取り組みについて

自殺に関する報道や情報は、それがセンセーショナルに伝えられることによって、模倣自殺を誘発し自殺者数の増加につながってしまうことがあります。こうした現象は「ウェルテル効果」と呼ばれ、1974年以降に世界各地の多くの研究で実証されています。

一方、自殺を考えるほど追い詰められた人が死なずに生きる道を選んだ体験談などを伝えることが自殺を抑止する現象は「パパゲーノ効果」と呼ばれ、2010年に提唱されて以降注目されています。

WHOは、こうしたメディア報道のマイナスの側面を最小化し、プラスの側面を最大化するため、自殺報道に関するメディアガイドライン（以下、「[WHO自殺報道ガイドライン](#)」）を公開しています。

JSCPでは、新聞・テレビ・雑誌・ネットメディア等に加え、これらのマスメディアからニュースを集めて配信するプラットフォームやSNS事業者などに対しても、WHO自殺報道ガイドラインを知ってもらい、実際の対応に反映するのをサポートする様々な取り組みを行っています。

■JSCPの取り組みの詳細は、[こちらのレポート](#)をご覧ください

5. 【調査・研究】JSCP職員の投稿論文が学会誌『自治体学』の研究ノートに掲載

JSCP分析官の朴炫貞（パク・ヒョンジョン）と調査研究推進部長の西尾隆による共著論文「自治体の自殺対策計画における『性的マイノリティ』に関連する記載内容の分析」が『自治体学』第37－1号の「研究ノート」に掲載されました。この研究は、現時点で実施されている性的マイノリティ（LGBTQ）の自殺対策の全体像を明らかにしようとするものです。全国の約1800自治体が策定・公表する「地域自殺対策計画」の記載から、性的マイノリティの自殺対策に該当する箇所を抜粋し、対策の記載有無、記載がある場合における具体的な対策内容等を集計・分析しました。

■自治体学会については[こちら](#)のサイトをご覧ください

6. 【登壇報告】北九州市グリーフケアコンサートに自死遺族等支援室の職員が登壇

JSCP自死遺族等支援室長の菅沼舞が2023年12月9日（土）、北九州市立精神保健福祉センター主催の「令和5年度 自死遺族のためのグリーフケアコンサート」に登壇しました。本イベントは、自死遺族等支援及び市民に対する啓発活動を目的とし、自死遺族等や支援者を対象に、平成19年から毎年開催されています（コロナ禍の期間は中止）。



（写真）スライドを使いながら語るJSCP菅沼

今回は、自死遺族等の方を含む23名が会場で参加、菅沼からは、「なくしたものとつながる生き方—自死遺族当事者から支援者へ—」をテーマに、自死遺族当事者としての体験談と支援の必要性や全国の取り組みについて紹介しました。続いて、福岡大学医学部精神医学教室・衛藤暢明医師からは、「悲嘆とグリーフケアについて」をテーマに、支援者として心がけたいことや、自死遺族専門外来の紹介等があり、会の締めくくりには、ピアノ・バイオリン・チェロの三重奏によるミニコンサートも催されました。

■「令和5年度 自死遺族のためのグリーフケアコンサート」については[こちら](#)をご覧ください

新たな大綱では「遺族等支援としても、自殺に対する偏見を払拭し正しい理解を促進する啓発活動に取り組んでいくこと」が盛り込まれました。JSCPでは、今後も全国の自死遺族等支援における啓発活動の促進を図ってまいります。

※ JSCPによる講師派遣は、都道府県・政令指定都市単位のみ（基礎自治体は対象外）となります。

7. 【レポート公開】Zoomコンシェルジュ「こども・若者の危機対応チーム」について

JSCPは2023年12月26日（火）に、都道府県、政令指定都市の自殺対策主管課、地域自殺対策推進センター等の職員を対象に、令和5年度 第2回Zoomコンシェルジュ～「こども・若者の自殺危機対応チーム」について～をオンラインで開催しました。当日は約40の自治体から、計60名以上の参加がありました。

「こども・若者の自殺危機対応チーム」とは、希死念慮の高いこどもに対し、学校や市町村等の地域の支援者が支援を行っているが、対応に苦慮しているケースについて、多職種の専門家が助言や支援コーディネート等を行うことで、こどもや若者の自殺を防ごうという取り組みです。

政府が昨年6月にまとめた「こどもの自殺対策緊急強化プラン」では、「こども・若者の自殺危機対応チーム」の全国設置を目指すことに言及されています。JSCPでは厚生労働省・こども家庭庁・文部科学省とともにこれを推進する観点から、本事業についての情報を整理した資料を昨年11月に提供しており、今回のZoomコンシェルジュでは、本事業の説明とともに自治体間で事業についての情報共有や意見交換等を行うための機会として開催しました。

■レポートの詳細は、[こちら](#)からご覧ください

8. 【レポート公開】令和5年度 自殺未遂者ケア研修「第2回一般救急版」

JSCPは2023年12月10日（日）、令和5年度 自殺未遂者ケア研修「第2回 一般救急版」をオンラインで開催しました。

本研修は、救急医療に従事する医師、看護師、ソーシャルワーカー、救急救命士、保健師ほか地域救急医療や地域精神保健福祉に関わる方を対象とし、約60名が参加しました。

自殺未遂は、自殺に関する最も重要なリスク因子です。そのため、自殺未遂者が搬送される一般救急医療の現場で適切なケアを提供することが、その後の自殺を防ぐために非常に大切です。

自殺未遂者ケア研修「一般救急版」は、初期対応からアセスメントまで、救急医療現場で役立つ自殺未遂者ケアのポイントを、日本臨床救急医学会が自殺対策の専門家とともに策定したガイドラインに沿って体系的に学んでいただき、モデル症例を用いた多職種ワークショップを通じてケアのあり方を実践的に習得することを目的としています。

■レポートの詳細は、[こちら](#)からご覧ください

最後までお読みいただき、ありがとうございました。今後、厚生労働省より令和5年の年間自殺者数（暫定値）が公表される予定です。次号ニュースレターでは、公表を受けての記事を予定しています。

―――

■[こころのオンライン避難所](#)

報道や情報に触れてこころがたつらくなることもあるかもしれません。そんなときには「こころのオンライン避難所」をぜひご活用ください。気持ちを落ち着けるセルフケアの方法や、周囲の人への声の掛け方、相談窓口の情報などを掲載しています。

―――

■Yahoo!ニュースエキスパートで、JSCPとして自殺問題・自殺対策に関する記事を配信しています（JSCP広報官・山寺が執筆）。ぜひご覧ください

<https://news.yahoo.co.jp/byline/yamaderakaoru>

JSCPの公式X及び公式Facebookにて、JSCPの日々の活動の様子やメディア掲載に関する情報、全国の自治体の取り組み等についての情報発信も行っています。ぜひご登録ください

■X（旧Twitter）

日本語版 X： https://twitter.com/JSCP_press

英語版 X： https://twitter.com/JSCP_world



■Facebook <https://www.facebook.com/JSCP.press>



今後も、JSCPをどうぞよろしくお願い致します。

配信停止をご希望の場合には、以下のページからお手続きをお願いいたします。

<https://jscp.or.jp/newsletter/>

―――

厚生労働大臣指定法人・一般社団法人

いのち支える自殺対策推進センター（JSCP） 広報室 news@jscp.or.jp