



マインドフルネス総合研究所のホームページで
地方創生 SDGs 官民連携プラットフォームの会
員として、パートナーシップのプログラムを公表
し推進しています。

<http://mindfulness.jp/sdgs/mokuji-sdgs.htm>

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



3. 4 非感染性疾患による 死亡率を減少

(うつ病などによる自殺を含む)

マインドフルネス総合研究所の事業は、直接的には、3. 4のターゲットの貢献に関連する

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4766>

★2021年3月、女性の自殺がさらに増加している

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4722>

★2021年、自殺者数が増加に転じた

★<目次>この記事は、自殺防止対策2021の記事の目次

自殺対策強化

2021年 <https://blog.canpan.info/jitou/archive/4722>

2020年 <https://blog.canpan.info/jitou/archive/4531>

2019年 <https://blog.canpan.info/jitou/archive/4159>

2018年 <https://blog.canpan.info/jitou/archive/3703>

マインドフルネス総合研究所では、うつ病などを改善することができるマインドフルネス心理療法としての自己洞察瞑想療法(注1)の開発研究、臨床支援を行ってきた。

3. すべての人に健康と福祉を

あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進する

3.1 2030年までに、世界の妊産婦の死亡率を出生10万人当たり70人未満に削減する。

- 3.2 全ての国が新生児死亡率を少なくとも出生 1,000 件中 12 件以下まで減らし、5歳以下死亡率を少なくとも出生 1,000 件中 25 件以下まで減らすことを目指し、2030 年までに、新生児及び5歳未満児の予防可能な死亡を根絶する。
-
- 3.4 2030 年までに、非感染性疾患による若年死亡率を、予防や治療を通じて3分の1減少させ、精神保健及び福祉を促進する。
-
- 3.5 薬物乱用やアルコールの有害な摂取を含む、物質乱用の防止・治療を強化する。
-
- 3.7 2030 年までに、家族計画、情報・教育及び性と生殖に関する健康の国家戦略・計画への組み入れを含む、性と生殖に関する保健サービスを全ての人々が利用できるようにする。
-
- 3.8 全ての人々に対する財政リスクからの保護、質の高い基礎的な保健サービスへのアクセス及び安全で効果的かつ質が高く安価な必須医薬品とワクチンへのアクセスを含む、ユニバーサル・ヘルス・カバレッジ(UHC)を達成する。
-

SDGsの専門家が、次のように説明している。

「3. 4では、心血管疾患、癌、糖尿病、慢性の呼吸器系疾患といった非感染症疾患による若年死亡率を3分の1減少させるとする。このターゲットの進捗を測る指標をみると、自殺率というものもある。2018年の『自殺対策白書』(厚生労働省)によれば、日本における自殺率は低下傾向にあるものの、2015年時点でもいまだ10万人あたり20人弱程度いる。これをどの程度減らしていくか、国連では決めていないが、日本で決めるべきである。」(注2)

このように、自殺率の減少はターゲット3. 4の中で重要なテーマである。しばしば、指摘されるように、うつ病には「自殺念慮」という症状があって、実際、自殺したひとの多くの割合でうつ病になっていたひとが多い。うつ病になるのは、貧困からも起きるが、過労、産後うつ、いじめ、ハラスメント、家族の不和・虐待、がん告知、誹謗中傷、その他心理的ストレスから起きている。

うつ病、非定型うつ病のモデル図

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1751>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1480>

だから、自殺の防止のために、うつ病にならないように予防と、うつ病になってから回復することが肝心である。

うつ病は、こんなに大変つらい病気である。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4846>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1119>

◆
うつ病が現在の治療法では治らない人が多い
◆

薬物療法では治らないことがある。うつ病であるならば、相談だけでは治らない。治るまでかなりの期間の改善支援が必要になる。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1921>

★薬物療法だけでは治らない人がいる

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2108>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1932>

★ここに、うつ病が治らない人が何割という記事へのリンク

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3046>

(『うつ病治療の基礎知識』加藤忠史、筑摩書房、p170)

★薬物療法では治らない人が多い

「抗うつ薬の有効率は60～70パーセントにとどまっています。寛解率となると、さらに低く、30パーセント程度とも言われています。つまり効果が十分ではありません。」

色々な報告があるが、2, 3割くらいが治っていないようである。

うつ病が薬物療法や心理的な相談支援によっても治らないことがあって、その一部の人が自殺する。

◆
様々な精神社会問題が、子ども、青少年の自殺も多い
◆

どこの自治体、企業にもこんな問題がある。
種々のハラスメント、いじめ、自殺、過労死、労務管理が不十分で休退職に追い込む、その他次のような問題が多発している。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4269>

★様々な精神社会問題がすべての自治体や団体にも

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4659>

★死にたいという人が救済されず、殺害されている

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3008>

(親から否定されてきた、虐待されてきた)

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3014>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3579>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3705>

★20代の若者の自殺、青少年の自殺

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4355>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4085>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2060>

★子どものうつ病、自殺

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4833>

★子ども、小中高生の自殺の原因は進路、学業不振、親子関係

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4674>

★大学生のうつ病

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4623>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4626>

★休み明けに自殺・生徒学生

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4273>

★隠れ不登校33万人

精神的なケアがされないと、一部のひとはうつ病になる恐れが

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2661>

★青少年のうつ病には薬物療法よりは心理療法を

特に、マインドフルネス心理療法 SIMT の普及を図りたい

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2006>

ひきこもりの背景に、対人恐怖症、うつ病、発達障害

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2584>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4301>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4285>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4294> ☆ひきこもり61万人

★ひきこもりにもうつ病、不安過敏、トラウマによるものがある

長引くと8050問題になる。

80歳になった親のところに50歳の子のひきこもり

追いつめられると、自殺、心中が起こりえる

うつ病、不安症、トラウマならば、マインドフルネス心理療法で改善できる

★慢性の痛み＝治療しても治り悔い、うつ病と併存も多い

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4867>

◆-----◆
このようなところにも、うつ病そして自殺が起きる
◆-----◆

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4818>

★適応障害、コロナ感染症としても

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3900>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4046>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4682>

★産前産後うつ病

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2960>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2993>

★職場でのパワハラ・管理職が苦しみの共感がない

★がん患者、家族

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1783>

★自宅だけでなく入院中のがん患者の自殺も

[こちらにレポート](#) (国立研究開発法人国立がん研究センター中央病院)

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3038>

★がん患者、告知後 1 か月でうつ病になる人が多い。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3706>

★がん患者のうつ・自殺予防＝がんになると5－10%がうつ病に

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2302>

★医療現場の宗教＝死を意識するがん患者には宗教的なケアが必要

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4684>

★中高年・がんや家庭不和

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4686>

★がんなどの病気で死別した遺族は 2 割近くがうつ症状

国立がん研究センターが国の委託を受けて初めて実施した大規模調査の結果が公表された。

病気で家族を亡くした後、1 年以上経過しても抑うつ症状がある人が 1～2 割、深い悲しみを抱いている人が 2～3 割に上る。

★介護疲れでうつ、そして心中

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2028>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3703>

★ヤングケアラー(親の介護、家事をする子供)

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4769>

★高齢者のうつ病、生活不活発病

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4699>

★高齢者のためのマインドフルネス心の健康体操

(蓮田市老人福祉センター)

★虐待された人、DV の苦悩

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2457>

児童虐待・埼玉県

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3008>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3709>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3710>

★虐待された人、DVの被害者

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4525>

★医療関係者のうつ病、自殺、看護師

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4712>

★教職員の休退職

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3707>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4683>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4485>

自治体職員

★過労によるうつ病、自殺

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2960>

★パワハラによるうつ病、自殺

◆-----◆

大震災の被災者、避難者に PTSD、うつ病

◆-----◆

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1897> 【目次】PTSD

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2142>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2268>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2850>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2276>

★大震災の避難者の PTSD やうつ病のケアも

PTSDで自殺(朝日新聞の報道)

米退役軍人、消えない心の傷 対テロ戦争経た自殺者、戦死の4倍超

検索

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4536>

★原発の事故により福島県の人々の苦悩は今もなお

◆-----◆

治りにくい非定型うつ病、不安過敏がある・心理療法も必要

◆-----◆

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2584>

★ひきこもりにもうつ病、不安過敏によるものがある

長引くと8050問題になる。

80歳になった親のところに50歳の子のひきこもり

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1921>

★薬物療法だけでは治らない人がいる

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2108>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1932>

★ここに、うつ病が治らない人が何割という記事へのリンク

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4303>

★抗うつ薬、低用量で治らなかったら、増量しても治りにくいかもしれない

だから、屋薬物療法以外の改善方法を研究開発しなければならない。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1480>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3708>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3835>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4707>

★治りにくい非定型うつ病

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1897>

★心的外傷後ストレス障害(PTSD)も治りにくい

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2272>

★痛みも長引き耐え難いと「うつ病」になるおそれ

◆ マインドフルネス心理療法の一つである自己洞察瞑想療法(SIMT) ◆

薬物療法や従来の認知行動療法でも治らないうつ病があるので、新たな支援方法が必要だ。

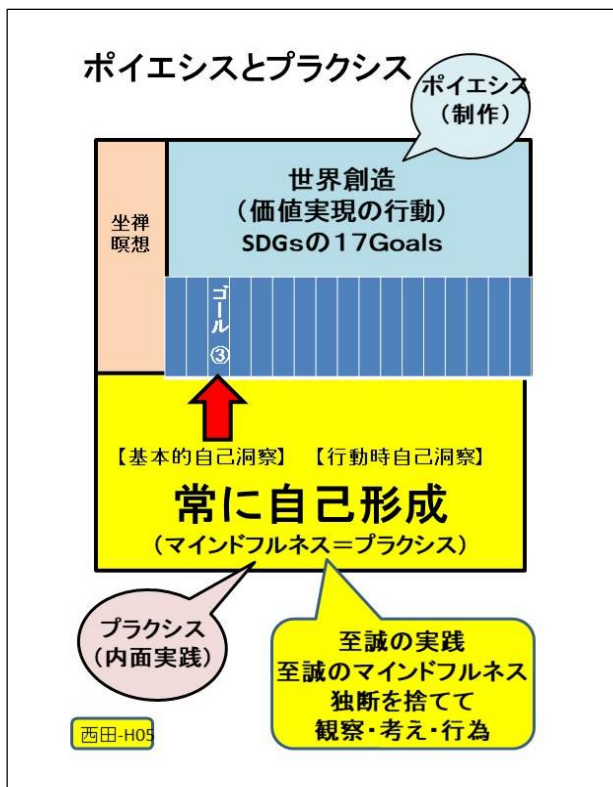
別に述べるように、マインドフルネス総合研究所の代表が開発したマインドフルネス自己洞察瞑想療法(SIMT)で、うつ病が治るひとがいる。もちろん、すべてではない。面倒であるが、改善するための課題の実践を半年から1年実践できるかどうかにかかっている。そして、それでも治らないひといる。研究を続けなければならない。

1993年から支援活動を開始してきた。現在は、このSIMTを習得したマインドフルネス瞑想療法士が全国にいる。その人たちも、SIMTによって、治りにきうつ病の人の支援をして、治癒に至る事例が多数出てきた(注3)。

マインドフルネス心理療法の一つである自己洞察瞑想療法(SIMT)でも、ある程度の改善効果があることがわかった。これが完璧であるはずがないが、ほかに有効な治療法がない間は、用いることは合理的であろう。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1974>

非常に広い領域で、精神的な内面がかかわる社会問題が起きている。そこには、これまでの関係者が長い間の研究、実践によって開発されてきた支援方法、スキル、技術などがある。それは、みな、ポイエシス



(価値実現行為)である。そこに、プラクシス(自己内面の洞察)の手法を付加していただく方を提案したいのである。そこで、パートナーシップが生きているのである。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1881>

★たとえば、非定型うつ病への SIMT での支援

★ポイエシスとプラクシス

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3310>

ポイエシス

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3311>

プラクシス

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3312>

ポイエシス即プラクシス

こういう意味で、SIMT によるうつ病などの精神疾患の改善支援は、ターゲット3、4に貢献することは疑いないだろう。ただ、当研究所からの広報だけでは、うつ病などの患者・家族に情報が知られているわけではなく、SIMT を知らずに命を絶ったひともいるわけである。

多くの精神社会の改善支援にマインドフルネス SIMT も貢献できるだろう。それは、他の種々の技術、科学、産業、心理学などがポイエシスの支援であるのに対して、SIMT は他のスキル、技術が持たないポイエシスのスキルであるからである。

★「至誠創造」

ごく単純化していうと、ポイエシスは家族や社会のために働くことである。「世界創造」である。プラクシスは、その時に同時に自己の内面の心を観察して、我欲があることに気づき言葉や行動によって他者を不幸にしたり、団体や社会に損害を与えないように努める内面の心の持ち方である。我利我執を抑制し社会益との調和をはかる心得である。至誠の自己成長、自己形成である。西田哲学はプラクシスの実践支援は、一言で「至誠」だという。「至誠」だけではだめであり「創造」の実現が同時である。「至誠創造」である。

そこで、ターゲット3、4に取り組みたい自治体、企業、NPO、病院などと当研究所との共同事業を行うことができれば、改善支援できる患者の人数が増えるだろう。

一つの事例

Goal 17は、パートナーシップで目標を達成しようというものです。その内の一つとして、地域の高校で、自殺防止の心得も取り入れていただけないだろうか。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3967>

★高校教育に精神疾患

関心ある自治体などが多ければ、当研究所のスタッフでは不足するが、上に述べたように、同等のスキルを持つマインドフルネス瞑想療法士が多くいるので、その人たちの支援を得ることができるだろう。また、地元で SIMT のスキルを持つひとが育成されることが望ましい。支援のためには、多くの時間とエネルギーを必要とする。他者の支援に生きがいをもつ、ボランティア精神の篤い、定年退職者にも期待したい。

これは一例にすぎない。

精神社会問題は、広い領域に起きている。可能性あるプログラムは、それぞれの【目標】のところに、記述した。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4740>

★孤独、ひきこもり、自殺防止のための居場所を地元

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2584>

★ひきこもりにもうつ病、不安過敏によるものがある

長引くと8050問題になる。

80歳になった親のところ50歳の子のひきこもり

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4699>

★高齢者のためのマインドフルネス心の健康体操

(蓮田市老人福祉センター)

<http://mindfulness.jp/sdgs/SDGs-Program-12.pdf>

★プログラム12 パートナーシップで

【関連記事】

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4722>

★2020年、自殺者数が増加に転じた

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4714>

★(関連記事)マインドフルネス総合研究所の事業は、直接的には、3. 4のターゲットの貢献に関連する

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1975>

★治らないと自殺しかねないうつ病や不安症など

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2091>

★非定型うつ病にある拒絶過敏性

＝薬物療法では治りにくい

うつ病のなかには、なかなか治らないひとがいる。

本人、支援側、家族もあきらめる状況もある。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1812>

★治りにくいと無視、傍観される患者も生じてしまう

自殺をもたらすうつ病、非定型うつ病などは、薬物療法だけでは治らない人がいる。相談だけでも治るわけではない。改善する心理療法も重要である。持続可能な自治体、組織ならば、あきらめてはいけない。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1835>

★NHK が取り上げた、まだ今でも不十分。治らないで自殺していく人が多い。

◆-----◆
対策—どうしたらいいのでしょうか
◆-----◆

◆いまのままではいけません。

相談してくる人の中で「死にたい」という人は、うつ病の可能性があります。うつ病による希死念慮、自殺念慮であるならば、うつ病が軽くなると「死にたい」という症状は再び出てくるからです。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1890>

★「死にたい」思いは繰り返し出てくる、うつ病の症状が軽くない人は

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3904>

★自殺念慮は消えにくい・日本財団の発表

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1814>

★相談だけではなくて、うつ病やパニック症、PTSDなどを治す支援のネットワークが必要

だから「相談」はいいことです。

しかし、

「相談」だけではいけません。

うつ病の人には、軽くなるまで

1, 2年の継続した支援が必要です。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1864>

★すべての自治体が対策を

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2055>

★どうやって自殺を防止するか ポイエシス側の対策とプラクシス側の側面の支援

マインドフルネス SIMT はプラクシス（つまり同時に両側面からの支援）

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1310>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1312>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3712>

★自殺は防止できる

認知行動療法ができるカウンセラーの増員が必要

★がん哲学外来

このようなところに、マインドフルネス心理療法 SIMT は？

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3402>

★SIMT は他のマインドフルネスとは違います

このような改善事例があります。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4563>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4564>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4565>

★重いうつ病の回復には1, 2年かかります。こんな長い期間にわたる体験記。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2252>

★うつ病が治って就職

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1979>

<http://cocorocorocoro-akinosora.com/blog/>

★[こころころあきのそら:うつ病完治 \(cocorocorocoro-akinosora.com\)](http://cocorocorocoro-akinosora.com)

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1876>

<http://moonfort.blog.shinobi.jp>

★[うつ病・治りました～完治を目指して～ \(shinobi.jp\)](http://moonfort.blog.shinobi.jp)

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4563>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4564>

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4565>

★ほかに、改善した人たち

<http://mindfulness.jp/taiken/ix-hitotati.htm>

◆うつ病の支援は生き方の確認であり、1, 2年の支援が必要なので、人生観や幸福の哲学が必要

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/2327>

★カウンセラーの育成には人生哲学

幸福の哲学は ➡ 目標8

◆いまのままではいけません。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/1890>

★「死にたい」思いは繰り返し出てくる、うつ病の症状が軽くなる人は

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/3904>

★自殺念慮は消えにくい・日本財団の発表

相談してくる人の中で「死にたい」という人は、うつ病の可能性があります。
うつ病による希死念慮、自殺念慮であるならば、うつ病が軽くなると
「死にたい」という症状は再び出てくるからです。

だから「相談」はいいことです。

しかし、

「相談」だけではいけません。

うつ病の人には、軽くなるまで

1, 2年の継続した支援が必要です。

治りにくいうつ病、PTSD などのかたは「死」に直面なさっているので、支援するのは大変そうに見えるから、これをしようという人は多くはありません。
しかし、それでは、自殺がなくなりません。
ぜひ、ご理解ください。

(注1) SIMT: 自己洞察瞑想療法、Self Insight Meditation Therapy

参照: 大田健次郎(2013)『うつ・不安障害を治すマインドフルネス』佼成出版社

大田健次郎(2014)『不安、ストレスが消える心の鍛え方

——マインドフルネス入門』清流出版

ホームページでの紹介: [top](#)>マインドフルネス心理療法 SIMT とは

(注2) 蟹江憲史(2020年)『SDGs(持続可能な開発目標)』p73

(注3) 改善事例は、「日本マインドフルネス精神療法協会」の機関紙『マインドフルネス精神療法』に発表されている。マインドフルネス総合研究所のホームページでも見ることができる。

マインドフルネス総合研究所>SIMTで改善した証拠