

9. 活動報告：地域で取り組む心の健康づくり

永島美典¹⁾ 朴相俊²⁾ 岡田真平²⁾

1. 東御市役所、2. 公益財団法人身体教育医学研究所

キーワード：東御市、精神保健事業、心の健康づくり、自殺対策

要旨：日本の自殺死亡者数は、平成10年に3万人を超えて以降14年間に渡り、その水準で推移している。当市においても自殺死亡者は後を絶たず、人口10万対で市の自殺死亡率で考えた場合、国・県・上小地域や県内他市と比較しても決して低いとは言えない。自殺総合対策大綱・自殺対策基本法等では地域の実情に応じた取り組みを強化することが求められている。これらの状況を踏まえ、平成22年度に地域においてどのような心の健康づくりができるかを模索・検討し、平成23年度に事業を実施した。

A. 目的

当市の死亡統計より、自殺の状況をみると、東御市の過去5年間の65歳未満の死因別統計では、自殺が死因の第2位で(平成18年を除く)、過去20年間の自殺者の推移も横ばい傾向であり深刻な心の問題を抱えている。また、人口10万対で市の自殺率を国・県・上小地区(保健福祉事務所管内)で比較をしても男女とも高いことがわかり、当地域における心の健康づくりとして、自殺対策を視野に入れた取り組みが必要であると思われる。しかし、平成21年度までの精神保健関連事業として、市内事業所・住民を対象としたメンタルヘルス研修会、家庭訪問、個別相談、精神障害者デイケア(精神障害者社会復帰相談支援事業)の実施に留まっており、さらに、保健師のマンパワーや他の業務との併行などによる現実的な限界も存在していた。これらの問題を踏まえ、当市では、平成21年度までの精神保健事業の内容を、平成22年度の1年間を通して見直し、さらに、平成23年度から新たに検討した自殺対策を含めた心の健康づくりに関する取り組みを実施した。ここではその内容について報告する。

B. 方法

①平成22年度における精神保健事業の取り組み状況

平成22年度は、精神保健に関するデータベース構築のために、当市における自殺状況や心の健康問題、さらに対策のための課題に焦点を当てた疫学調査・実態把握(「心の健康づくりに関する基礎調査」「健康とうみ21中間報告のためのアンケート調査」)を行った。また、これまでの精神保健事業の見直しと、予防的な視点と地域づくりに重点を置いた自殺対策を含めた心の健康づくり事業の実施について再検討を行った。

②平成23年度精神保健事業の報告

平成23年度からは、心の健康づくり・自殺対策を切り口とした事業を実施した。本取り組みにおける具体的な介入内容を整理すると、大きく5つにまとまる。

・心の健康に関する啓発教育(全地域への介入)

心の健康に関する一般的な知識の学習と心の病(うつ病、自殺への誤解など)に関する偏見をなくす啓発の場として活用したもの(全6回のワークショップ形式で実施)。この講座に関する情報発信は市報、ラジオ、ケーブルテレビなどを通して伝えた。

・ストレス対処法への啓発教育(ターゲット群への介入)

2つの調査研究から介入群として優先的に選定されたターゲット群(中年女性)へのアプローチである。ターゲット群の選定に関しては、2つの実態調査(心の健康に関する実態調査と自殺に関する実態調査:調査ごとに無作為に700人を抽出)のデータを元にしており、これらを解析した結果、当地域の中年女性の心の健康状態が男性よりも不健康であることから、プライマリー介入群として選定した。さらに、中年女性のストレス要因と対処法などをより詳細に把握するために定性的研究を行い、これらの結果を活用し、啓発教育の内容を構成した(市内全地区実施)。

・情報発信(地域、家庭、個人への介入)

地域、家庭、個人への介入は、それぞれのニーズに応じて役に立つように、自殺予防を含めた心の健康に関する知識をわかりやすく再構成・編集し、ウェブサイトのユーザーに発信するものである。このサイトでは、当地域の心の健康の現状と特徴を紹介する情報ページ、心の癒しを目的で構成されたコンテンツなども含まれており、多様な形でユーザーへのアプローチを図っている。同時に、「困ったときの相談窓口」の冊子も全世帯に配布し、緊急時に役に立つ情報を発信するとともに、ラジオや新聞、市報などの多様な媒体を通して、ウェブサイトや冊子だけではアクセスが難しい市民層へのアプローチも実施している。

・自殺予防のためのゲートキーパー育成教育

地域の健康リーダー的な人を含めた心の健康に関心が高い人(民生児童委員、保健補導員、企業関係者、市役所職員、福祉関係者、一般住民)を対象に実施した。ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声

をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことで、そのためには早期に気づき、リスク度を評価し、必要に応じた適切な支援ができる能力（知識・態度・技術）を育てることが教育の必須条件とされていることから、これらの内容を反映した独自の研修カリキュラムを作成した。研修カリキュラムは、1つのグループを対象に1回あたり2時間程度の内容を全6回コースで構成した（平成23年度には2つのグループが終了した）。

・庁内・地域連絡会議（住民との接点が多い庁内部署と地域支援団体への介入）

市民と接する機会が多い庁内の部署（市民課、総務課、福祉課、生涯学習課など）と地域で市民の健康・生活支援を行っている団体（医師会、薬剤師会、司法書士会、消費生活センター、ハローワークなど）との連携を強化するために、情報交換による支援体制の構築を目指した。

その他、相談事業として精神科医による予約制の相談、ゲートキーパーのフォロー講座（全11回）、保健師による通常の訪問・相談活動、自主組織としての断酒会（アルコール依存症）の活動支援等を実施した。

C. 結果

平成23年度の事業実績は、精神科医による予約制の相談は9件あった。一般住民へのワークショップ形式の講座は延べ180名の参加があり、参加者からは「ほんの少しのおせっかいをする勇気を持ちたい」「本気で相手を思う『こころ・愛』を養いたい」「相手の理解しがたい行動の背景に何があるのかをちゃんと聞きたい」「人を許して生きていくことの大切さを感じた」などの感想が寄せられた。市内事業所を対象とした講演会の参加者数は延べ24名あり、アンケートから心の不調が原因による退職者がいる中で職場でのメンタルヘルスの取り組みを模索している状況があった。ターゲットを絞って調査した結果を踏まえ、男女の本質的な違いを伝えた地域啓発講座の参加者数は延べ84名あり、ストレスに感じていた夫婦関係や家族関係について見直すことができたという感想が寄せられた。人材育成事業としてのゲートキーパー養成講座（全6回×2コース）の参加者数は実人数54名、フォロー講座の参加者数は延べ62名あり、参加者の様子から、心の健康について一般的な知識の習得だけでなく、自身の持つ価値観を語り合い、他者の考えを学びとらうとする姿勢を持ち続けることにつながっている印象を受ける。情報発信基盤整備事業としてはウェブサイト（東御こころのむきあいネット）を2月開設し、

冊子「困ったときの相談窓口」を2月に全戸配布した。これらについては、通常の相談・訪問業務や保健事業の中で現在も啓発を続けている。また、これらの市の実態や取り組みを広報（市報とうみ）やFMとうみ（コミュニティエフエム）での啓発の実施、各関係機関・部署との連携強化のため会議の開催を行った。

D. 考察

(1) 心の健康づくりについて

平成23年度の当市の精神保健事業は、参加者の声から、①「自分自身の人との関わり方・接し方の振り返りになった」などの具体的な対応方法を提供できたこと、②「身近な人を大切に思いたい」と周囲への接し方の変化に期待感が持てたこと、③「自分の価値観を見直したい」など参加者自身の自己啓発につながったこと、という3点の効果があつたと考えられる。これらのことより、啓発事業・人材育成事業は、心の健康について自身や周囲への接し方などに対して考えを深める人材育成につながり、地域の中での支え合いの効果が期待できる。

(2) 自殺対策について

当市における自殺対策は心の健康づくりだけにとどまらず、ハイリスク者に対する支援も検討してかなければならない。平行し、心の健康づくり事業としては、今後、自殺者の多くを占める働き盛りの男性や思春期の心の健康の実態把握、各種関係機関等との連携の在り方の検討やネットワークの強化が必要である。自殺者は男性が7割を占めており、心の健康づくり事業も女性にとどまらず、男性に対する取り組みも模索していきたい。今回の心の健康づくりの取組は自殺対策におけるネットワークの基盤づくりにもつながったのではないかと考える。

また、女性の心の不安が強いにも関わらず、自殺者は男性が多い点については、男性に比べ女性の自殺企図者数が少ないことを意味するのではなく、より決定的な自殺手段を男性が選んでいると言える。これは、平成23年度の県調査において自殺未遂で救急病院に運ばれた人の約8割が女性というデータから推察できる。

E. まとめ

平成23年度に行った心の健康づくり事業は、事業の目的や目指したい方向性、地域のつながりの大切さを改めて考えるきっかけになった。また、地域の中に思いのある人を増やす人材育成につながり、地域づくりの第一歩となったと言える。今後も行政でできること、地域でできることを模索し、検討・実施・評価をしながら継続した取り組みが必要だと考えられる。