

Ⅲ 自殺対策の体制づくり（事例）

1. 保健師のゲートキーパー機能を活かした長野市の取り組み

長野県精神保健福祉センター所長 小泉典章

「健康ながの21」のこころの健康づくりから

長野県精神保健福祉センターが後方支援してきた長野市の自殺対策について紹介します。長野市は1999年に中核市となり、市町村業務と保健所業務を併せ持って保健事業を展開しています。2011年1月現在の人口は約38万人で、保健師数は85人です。保健師は保健、福祉の各課に配属されているほか、保健センター12箇所にも配置され、保健師1人あたり約7,000人前後の人口を受け持つ地区担当制（市内32地区）を敷いています。市保健所健康課5系の1つに精神保健担当の係があり、ここを中心に自殺対策をはじめとする精神保健業務を、地区担当保健師と連携しながら行っています。

長野市の自殺率は、全国と比してやや低いのですが、1998年に行われた長野冬季五輪の頃より全国と同様に増加傾向を示し、働き盛り世代の男性の自殺者が多い状況にあります。そうした中、2002年度から市の健康づくりプラン「健康ながの21」の「こころの健康」の分野の中に「休養・こころの健康についての知識を高めよう」「自分に合ったストレスの対処方法を身につけよう」「子どもから高齢者まで『こころの健康』を支援する体制整備をしよう」という目標を位置づけ、こころの健康づくり講演会や地域・学校・企業への出前講座、広報・啓発活動、医師・保健師等による相談体制の整備などを行ってきました。

また2006年度には、市内保健センターなど13会場で「うつ病」をテーマにした講演会を行い、こころの病は誰でも罹り得ることや、気力や根性で治すものではなく、脳の機能障害であり、医療の重要性を含め、周囲の理解と支援が必要であることを周知しました。

自殺予防対策ワーキンググループ

2007年度からは、健康課内に保健師を中心にしたメンバーで構成する「自殺予防対策ワーキンググループ」を設置し、保健師自身が担当地区で自殺関連事例に遭遇した実態について話し合い、それらの体験から自殺対策として何をすべきかの分析からはじめ、長野県精神保健福祉センター（以下、センター）所長による自殺対策の講義も受講しました。

2008年度には、自殺予防週間事業として「うつ、ストレス、心の健康電話相談」事業を休日に実施し、初年度は半日で10件の相談がありました。事前にセンターでロールプレイなどの電話相談の研修を行いましたが、実際に自殺を考えているといった深刻な相談もありました。以後、毎年この週間に継続して実施しています。

庁内連絡会議や自殺対策連絡協議会

自殺対策は単一課のみで遂行できるものでなく、社会全体の取り組みとして関係課の協力が欠かせません。そこで長野市では2008年度に、県内ではじめて第1回庁内関係課連絡会議を開催しました。そして、庁内17部署30人の出席者が長野市の自殺の実態と自殺対策に関する講義をセンターの担当者から受け、さらに関係団体・機関が連携する連絡協議会の新設を検討しました。

翌年にも第2回庁内連絡会議を開催し、情報交換の後、関連団体を交えた第1回長野市自殺予防対策推進ネットワーク会議（連絡協議会に相当）を開催し、「自死遺族支援ネットワーク Re」代表の山口和浩氏を招き研修を行いました。これは、センターが全県で支援している市町村レベルの自殺対策連絡協議会や庁内連絡会議設置の先駆けとなりました。

こころの健康相談専用電話ホットラインなどの取り組み

2009 年度には、市保健師の対応能力のレベルアップを図るため、「精神保健福祉相談・緊急対応マニュアル」を作成し、全員が研修を受講した上、事例検討会も実施して、日常の相談支援や危機介入時の方策について検討しました。そしてその後、夜間の緊急連絡用に各保健センターに携帯電話を配備しました。

このほか、人材育成のため、保健師や医療福祉介護関係職員等を対象としたゲートキーパー研修会を毎年数回行い、疾患の理解や相談技術のスキルアップを図っています。

2010 年 3 月には県内の市町村では初の「こころの健康相談専用電話ホットライン」を開設し、自殺に関連するような深刻な相談内容に直通で対応できる相談体制の整備を図りました。同年度にはまた、うつ病の家族からの相談電話が多いことから、「うつ病家族教室」を開催しました。ここでは医師、臨床心理士らの講義と参加者同士の情報交換、個別相談を行っており、そこから引き続き、既存の精神障害者家族会につながっている家族も見られるようになっています。

一方、自殺未遂者への危機介入の取り組みとしては、市内の内科外科の緊急外来に長野市が独自に作成した「相談窓口一覧のパンフレット」を置いてもらうように依頼しました。実情を聴取したところ、繰り返す自殺企図者には、かかりつけの精神科医に連絡をとる、とくに初回企図例は必ず紹介するといった対応を行ってはいるものの、医師同士の連絡に留まり、その後の受診確認や地域の保健師の相談すら認知されていない、という実態が明らかになりました。

「かかりつけ医うつ病対応力向上研修」などを開催

こころの体調の不調を感じ、精神科を最初に受診する市民は多くはなく、回復が遅れる事例もあるので、かかりつけ医に期待するところが大きいと感じました。

そこで、2011 年 2 月、県内市町村でははじめて、「かかりつけ医うつ病対応力向上研修」を開催しました。長野市医師会長や市の双方の働きかけで実現に至りました。地元周辺の一般科医師 80 人（市の保健師 20 人）も参加しました。さらに、これを契機に国の基金の 2011 年度積み増し事業である、かかりつけ医と精神科医の連携強化事業に、長野市医師会は市保健所所長もオブザーバーに加え、展開しています。

同年 3 月の自殺対策強化月間には、9 月の週間と同様に街頭キャンペーンを行いました。ゲートキーパー養成が同月間のテーマに掲げられており、民生児童委員や地域住民もその役割を果たせることから、各地区担当の保健師が民生児童委員に声をかけ、社会全体で支える体制づくりを計画しています。市民に共通の情報提供ができるよう、まずは地区担当 60 数人の保健師がインストラクターになるべく、研修をはじめています。

また同3月には、うつ病の罹患・治癒可能性についての市民フォーラムを、当事者体験を持つ女優を招いて開催しました。

今ある予算等とネットワークでさらなる体制整備

当センターは要望がある限り、技術援助のために県内全域に出張していますし、一方の長野市もまた当センターを上手に活用しながら、自殺対策に取り組んでいます。

今後の課題として挙げられるのは、長野市の規模から自殺の実態把握には制約があるものの、市の傾向を把握した上での実態に即した方策の展開です。2010 年度に検討された長野市の健康増進計画には、自殺対策推進計画が明確に盛り込まれており、その着実な推進のためにも重要と言えます。また、自死遺族の相談を受けながら、センターが県下全域 4 ブロックの 5 か所で開催している自死遺族交流会と連携をとった活動も課題です。

健康づくりプラン、自殺対策緊急強化事業、「住民生活に光をそそぐ交付金」などの今ある予算等を活用し、ネットワークの中で各関係機関と相談しながら、より整備された体制づくりに臨んでいきたいと考えています。

* 本稿は、長野市保健所担当職員からの聞き書きをもとに筆者がまとめたものです。

●参考文献

- 1) 村中峯子：地域精神保健における心のケアへの誤解とこれから、心と社会 138：39-44、2009
- 2) 小泉典章、松本清美、出澤総子、小山せつ子：長野県精神保健福祉センターにおける「自死遺族交流会」設立支援について、信州公衆衛生雑誌 4(1)：89-94、2009

2. 大町市心の健康づくり推進計画について

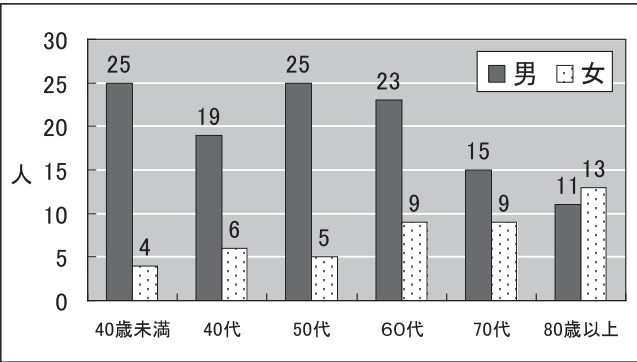
協力：大町市市民課健康推進係
まとめ：長野県精神保健福祉センター

大町市の概要

大町市は長野県大北圏域の中心に位置し、人口は 30,456 人 世帯数にすると 12,007 世帯です。高齢化が進み、高齢化率は 30.10%となっています。（平成 23 年 10 月 1 日現在）

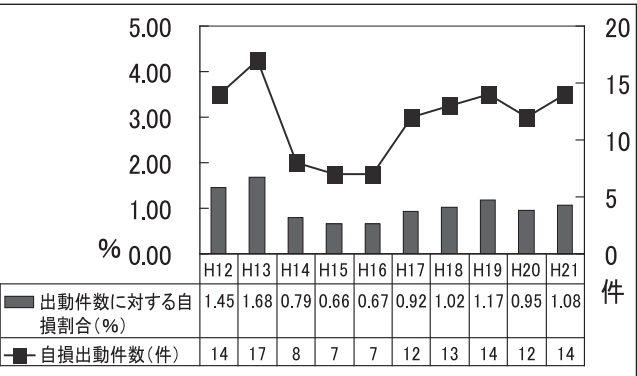
平成元年からの自殺者数は、年間 3 名～16 名で推移しており、平成 6 年以降男性が多い傾向が続いています（80 歳以上の年齢階層に限っては、女性が多い【図Ⅲ-1】）。自殺未遂者の状況を平成 12 年からの消防署出動件数中の自損行為数で見ると、年間 7 件～17 件で推移しており、平成 17 年以降やや増加傾向にあります。【図Ⅲ-2】

【図Ⅲ-1】自殺者の年代別内訳（平成元年～21 年）



（大町市保健事業結果より）

【図Ⅲ-2】大町消防署における自損行為の出動件数



（北アルプス広域消防本部より）

心の健康づくり推進計画策定の経緯

自殺の問題は、社会的な要因が複雑に関係しており、対策の推進にあたっては保健分野の対応だけでなく、関係部門との連携が不可欠です。大町市では、国や県の自殺対策への動きを受け、市独自の心の健康づくり計画の策定を目指して「大町市心の健康づくり懇話会」を平成 22 年 6 月に設置しました。（設置要綱 P9）

懇話会は、保健、医療、福祉、教育、労政、消費生活等の専門分野からの委員の参加を得て、また市民公募委員の参加も求め、庁内関係課で構成する「庁内連絡会」とともに計画策定に取り組みました。

同年夏から秋にかけ「心の健康づくりに関する

【表Ⅲ-1】心の健康づくりに関する意識調査 質問項目

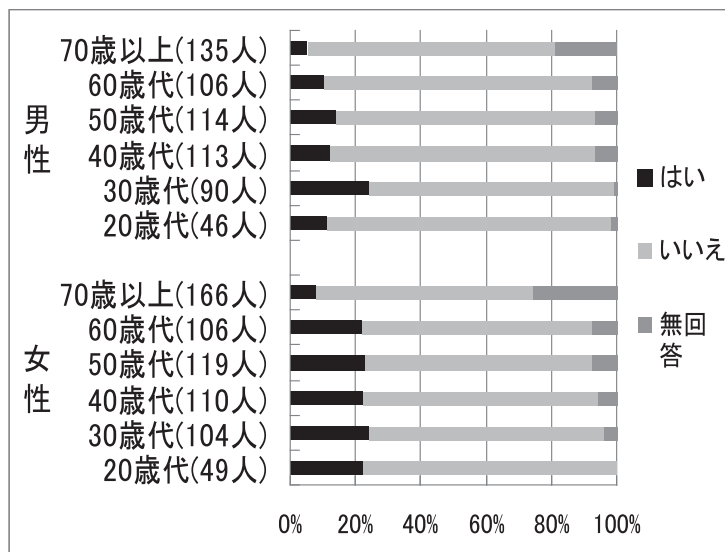
対象者：20歳以上の男女 2,000人	
有効回収数：1,282(回収率64.1%)	
悩みに耳を傾けてくれる人	この1ヶ月のストレスの有無
ストレスの原因	相談や助けを求めることは恥ずべき事
ストレス解消法	飲酒習慣と飲酒量
心理的ストレス	不眠時相談先
自殺に関する考え	これまでの人生で自殺したいと考えたこと
これまでの人生で自殺の計画を立てたこと	これまでの人生の中で自殺を試みたこと
周囲で自殺した人の有無	他

基礎意識調査」を実施。20 歳以上の男女 2,000 人を対象に「この 1 ヶ月のストレスの有無」「不眠時相談先」「これまでの人生で自殺したいと考えたこと」などの項目【表Ⅲ-1】について尋ね、庁内連絡会および2回の懇話会で意識調査の結果を分析しました。

調査結果では 40 代男性および 30 代女性の 5 人に 1 人が高いストレスをかかえていること、「今まで本気に自殺したいと考えたことがある」【図Ⅲ-3】との回答が 30 代男性、20 代～60 代女性の 5 人に 1 人に見られたことなど、心の健康づくりの対策の必要性が浮かび上がりました。

その結果、「守ろう大切ないのち」を基本理念に、長野県自殺対策推進計画に沿った 8 つの重点施策を基本とした計画を平成 23 年度に策定し、「大町市心の健康づくり推進計画」のスタートとなりました。

【図Ⅲ-3】意識調査結果：今まで本気に自殺したいと考えたことはありましたか？



大町市心の健康づくり懇話会の概要

大町市では、市民一人ひとりが命の大切さと自殺防止への理解を深め、自らの心の健康を守り、身の周りで悩みを抱えている人に気付き支えあうことができる社会の実現を目指し、自殺予防および心の健康づくりの施策を行っています。

毎年度、施策の取り組み状況と経過を確認し「大町市心の健康づくり懇話会」に報告するとともに、今後の取り組みについて協議し、進捗管理を行っていく予定です。今後も、必要に応じて、また国や県の動向に応じて計画の見直しを行っていきます。

平成 27 年度には再度意識調査を行い、取り組みについて評価を行う予定です。

今後の展望と課題

自殺対策は市民全体の理解と協力が不可欠です。そのためには、庁舎内、各関係機関との連携をとり、全ての年代層への普及啓発を進めていく必要があります。今後も庁内連絡会・心の健康づくり懇話会を通じて、情報を共有しながら、息の長い活動を実践していきたいと考えます。

大町市心の健康づくり懇話会

※委員の所属機関など

【医療】大北医師会

【福祉】大北圏域障害者総合支援センター

【教育】中学校教務主任、中学校養護教諭

【産業労働】大町商工会議所

【行政】大町労働基準監督署、大町公共職業安定所、長野県中信労政事務所、大町警察署、大町保健福祉事務所、

【大町市】商工労政課、福祉課、子育て支援課、市民課

【事務局】民生部市民課

【担当】市民課健康推進係

【自殺対策に優れた見識を有する者】社会福祉法人評議委員

【公募による委員】市民

【会長が必要と認めるもの】精神保健福祉センター（アドバイザーとして）

大町市心の健康づくり懇話会設置要綱

【平成 22 年6月 29 日告示第 60 号】

(設置)

第1 自殺対策基本法(平成 18 年法律第 85 号)に基づき、自殺対策及び心の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、大町市心の健康づくり懇話会(以下「懇話会」という。)を設置する。

(所掌事務)

第2 懇話会は、次に掲げる事務を所掌する。

- (1) 大町市心の健康づくり推進計画の策定及び推進に関すること。
- (2) その他心の健康づくりに関する施策の推進に関すること。

(組織)

第3 懇話会は、委員 20 人以内をもって組織し、次に掲げる者のうちから市長が任命又は委嘱する。

- (1) 医療関係者
- (2) 福祉関係者
- (3) 教育関係者
- (4) 産業労働関係者
- (5) 行政関係者
- (6) 自殺対策に関し優れた識見を有する者
- (7) 公募による市民
- (8) その他市長が必要と認めた者

2 委員の任期は2年とし、再任を妨げない。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長等)

第4 懇話会に会長及び副会長を置き、委員が互選する。

2 会長は、懇話会を代表し、会務を総理する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第5 懇話会の会議は、会長が招集し、議長となる。

2 会長は、必要があると認めるときは、委員以外の者の出席を求め、意見を聴くことができる。

(庶務)

第6 懇話会の庶務は、民生部市民課において行う。

(委任)

第7 この要綱に定めるもののほか、この要綱の施行に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この要綱は、告示の日から施行する。