

## 平成29年度 第4回（震災後80回）

### 陸前高田市保健医療福祉未来図会議 議事録

テーマ：「だれもができる住みやすいまちづくり ～自殺予防対策」

日時：平成29年8月18日(金) 13:30～15:30

場所：陸前高田市役所4号棟第6会議室

参加：35名12団体

資料：下記にアップ

<http://healthpromotion.a.la9.jp/saigai/rikuzentakata.html>

#### 1 挨拶（陸前高田市民生部長兼保健課長 菅野利尚）

自殺者数は全体としては減っているが、若年層の自殺が増え、自殺者数がいまだに多いといった問題点がある。この状況において、国から市町村に対して自殺対策計画の制定が求められている。

陸前高田市は震災後、はまかだ運動を推進し、地域づくりを重視してきた。震災を経験した陸前高田市の住民だからこそできることがあると思うので本日も活発な議論をお願いしたい。

#### 2 内容

##### (1) 未来図会議が目指してきたこと

陸前高田市被災地絆づくりアドバイザー 岩室紳也

##### (2) 自殺対策大綱と県の役割について

上席保健師兼精神保健福祉相談員 菊田 誠子

##### (3) 自殺予防とはまかだについて

陸前高田市被災地絆づくりアドバイザー 岩室紳也

##### (4) 参加者のみなさまと「はまってけらいん、かだってけらいん」

グループワーク

テーマ：はまかだ（自殺対策）につながる工夫、仕掛けを考える

##### (5) その他連絡・アナウンス

##### (1) 未来図会議が目指してきたこと

（陸前高田市被災地絆づくりアドバイザー岩室紳也）

自殺と聞くと自分とは関係ないと考えたり、自殺者が身内にいると口に出しづらく考えてしまう。しかし、国も健康日本21の第2次計画で、早期

発見、早期対応の二次予防だけではなく、そもそも一人ひとりが自死しない一次予防を再認識することの重要性を述べている。住民、関係機関、行政が様々な一次予防の取り組みを行うことが求められている。

中学、高校の教科書でヘルスプロモーションの理念が紹介されている。ハイリスクアプローチは効率的だが、本当に必要な対応はポピュレーションアプローチであり、地域の人と人のつながりを強化することが重要である。

人と人をつなぐ絆（きずな+ほだし）の結果、信頼、ネットワーク、お互いさまが醸成される。人と人がつながることで、健康度が上がり、自殺率が下がり、総死亡率も低下する。

## (2) 自殺対策大綱と県の役割について

（上席保健師兼精神保健福祉相談員 菊田 誠子）

岩手県の自殺率は、ピーク時よりは減少しているが、全国ワースト2位である、そのなかで、様々な対策が必要となる。

自殺対策推進センターの主要な役割としては市町村の自殺対策計画策定への支援が挙げられる。その他の対策としては、久慈モデルを推進するほか、自殺対策大綱に盛り込まれた様々な施策についても推進していきたい。

自殺対策大綱においては国、自治体、住民それぞれの役割分担を定めているほか、次のような内容が定められている。

自殺総合対策の基本理念は、誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指すことである。そのためには生きることの阻害要因を減らし、促進要因を増やすことが必要である。

自殺の現状と自殺総合対策における基本認識とは、自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、自殺者数が減少してはいるが、年間自殺者数2万人以上の非常事態がいまだ続いているということと、自殺対策には地域レベルでの実践が必要であり、そのために検証可能な計画を作成する必要があるということである。

自殺総合対策の基本方針のポイントは生きることの包括的支援として自殺対策を推進し、関連施策との連携を強化し、対応の段階に応じてレベルごと（法律レベル等）の対策を効果的に連動させることである。

自殺総合対策における当面の重点施策のポイントは地域レベルでの実践的な取組への支援を強化することであり、適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるための環境を整え（専門職の配置等）、社会全体の自殺リスクを低下させることである。

各市町村には自殺対策計画の策定が求められているが、国から計画策定

のガイドラインは9月上旬に示される予定となっており、内容はいまだ不明である。

社会全体のリスクを低下させるための具体的な目標としては、国民の3分の2以上が、公的な相談先があることやゲートキーパー制度の存在を知っていることが挙げられている。

岩手県の自殺対策プランは現在策定中であるが、岩手県では自殺者が多い世代への支援を強化したいと考えている。

### (3) 自殺予防とはまかだについて

#### 陸前高田市被災地絆づくりアドバイザー 岩室紳也

自殺対策には様々な予防対策（一次、二次、三次予防）が必要だが、本日は出席している皆様に直接関係している一次予防について話したい。

自殺そのものをなんとかしようとする、気が付けば、原因を分析した結果、原因と関係ない人にとっては、ますます他人事となってしまう。

文部科学省の研究機関の研究報告では、いじめ経験は被害経験、加害経験ともに9割以上となっていることから、早期発見、早期対応の視点で取り組む限り、自殺対策は解決しないことが明らかになっている。

実際、うつ病になった人が訴えている「眠れない」などの一人ひとりの症状からの早期発見については、プロの精神科医であれば聞き出せるが、一般の人に気づけというのは無理である。

こころを病むとは、その人のものごとの優先順位、価値観が大きく周囲からかけ離れてしまうことである。

自殺対策の中で、重症うつの人たちにとって薬物療法は必須であるが、軽症中等症うつの人に対しては地域の人のかたの果たす役割が大きい。

若者のSNSではSOSにならない、直接会って話しをする必要がある。

自殺統計は、男女差、世代間の差で見る必要がある。年配者の自殺がある時期から減少している、原因は介護保険で人と接する機会が増えた人が多いからだと思われる。さらに、震災後、若者の自殺者が減っているのは震災を契機に、人の命の大切さが意識され、人と人とのつながりが強化されたからであると思われる。

### (4) 参加者のみなさまと「はまってけらいん、かだってけらいん」

#### グループワーク

テーマ：はまかだ（自殺対策）につながる工夫、仕掛けを考える

資料：みんなではまかだ①～⑤参照

①今日の感想

②ご自身の活動で改めて自殺対策になっていると気がついたもの1つ

※ハイリスク対策、二次予防ではなく、一次予防の視点で…

※そのことをさらに進めるための工夫や仕掛けは…

※今の活動を、今日以降、さらに意識して進められるように…

◆グループワーク結果概要

一次予防のプロから学ぶ「はまかだ」推進のコツ

- ・コミュニティ形成について
  - ⇒新しい地区と周辺地区を対象に行事を開催する（ネットワーク）。
  - ⇒知っている人が間に入ることで、参加しやすい雰囲気を作る（信頼）。
- ・集客について
  - ⇒知り合いが、知り合いを誘う（ほだし）。
  - ⇒「よく来たね」と声をかける（信頼）。
- ・企画について
  - ⇒ターゲットの年代を設定する（グループを作りやすい
  - ⇒メディアの活用
  - ⇒コーディネーターへの労い（得意な人が得意を広げる）
- ・その他
  - ⇒地道に続けること（ほだし、ネットワーク、信頼）
  - ⇒みんなと話す機会を設ける、そこで人とつながる工夫（職場内でみんなで話す）
- ・若い人が人とつながるためには、ネット環境が必須ではないか
  - ⇒ネットから電話して
- ・学校教育の中で小学校から伝えていく
  - ⇒生きること、死ぬことを伝える
- ・人と人とをつなげることがやみつきになる
- ・顔見知りになっているから盛り上がる
  - ⇒スタッフとして初回参加者同士の共通点を共有する、趣味が合う同士をくっつける
- ・笑わせることが得意（天性？）
  - ⇒気取らない、嘘つかない、オープンに
- ・楽しい場づくりをする、楽しいと続けられる
  - ⇒歌を年代にあわせる、もうすぐビートルズ世代も高齢者に？
- ・外部から入ってもらってイベント、企画をする

⇒学生さん（元気なくなっている）に仮設を歩いてもらうことで、  
お互いに元気（プラス）になっている

- ・公営住宅の集会場を使ってもらう
- ・声かけについても一人でやらず、アプローチの方法を変える

◆次回（第81回）：平成29年10月13日（金）13：30～15：30

メインテーマ（案）：未定（テーマ募集中）

会場：陸前高田市役所 4号棟3階第6会議室

（※平成29年9月はお休み）