

# 浦安市民のころを元気にするための 行政の取組み

～浦安市いのちとこころの支援対策協議会～



令和元年11月11日（月）  
浦安市健康増進課成人保健係  
主任歯科衛生士 橋本 弥生

自殺の後押しとなる「孤立感」や「孤独感」は、  
現代社会（地域・家庭・学校・職場・仲間など）の

「関係性（つながり）の希薄さ」が生んでいる

自殺に追い込まれる人と回避できる人の違いは、単に個人レベルの差だけではなく、  
「人との関係性の希薄さ」など現代社会に蔓延するリスクの有無が根底にあると考えます。

## 「いのちとこころの支援対策協議会」の 支援対象は多岐にわたります

社会的孤立 病苦 介護疲れ 多重債務 アルコール等の依存  
精神疾患 ひきこもり いじめ 過労 事業不振

### 誰もが人生の中で出会う「不安」や「悩み」

頼れる人の不在 被虐待 進路の悩み 子育ての不安  
性被害 不登校 職場の人間関係 失業

平成31年3月に策定された「浦安市いのちとこころの支援計画」

## 基本理念

人と人を

# つなぐ

人と人が

# つながる



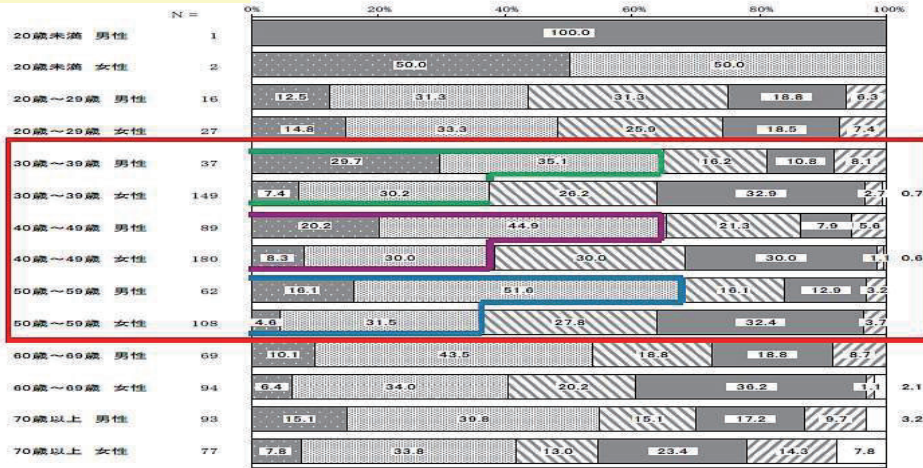
# 30・40・50代男性は、女性に比べ、「相談・SOS発信」にためらいを感じる

4. あなたは悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることに、ためらいを感じますか(○は1つだけ)

30歳代～50歳代の男性は女性に比べて「そう思う」「どちらかと思えばそう思う」と回答した人が多かった。

H30浦安市健康意識調査・Uモモニアンケート  
回答件数=1013件

- そう思う
- どちらかという、そうは思わない
- わからない
- どちらかという、そう思う
- そうは思わない
- 無回答



「人とつながることが苦手な人」が「つながりやすくなる」環境ってどんな環境なんだろう？

“孤立している人が、孤立・孤独から抜け出せるきっかけって、どんなことだろう？”

人は話すことで癒される

出典：アメリカ合衆国 臨床心理学者  
カール・ロジャーズ (1902～1987)

基本施策2

意識的に人を『つなぐ』ネットワーク

支え手を増やす

困っている人を支援につなぐことのできる人を増やす



つらいと言える環境づくり(職場内も外も)

悩みや不安を他者に打ち明けることが苦手な人も「誰かに話をしている中でつらさが軽減する体験」を通して、人とつながることの良さを実感できる場づくりをすすめてきます。

令和元年度「つなぐ・つながる」事業上半期

4月

「浦安市いのちとこころの支援計画書」

(浦安市自殺対策計画)の配布

「つなぐ・つながる相談先一覧」の配布・設置

・庁内各部署・窓口 協議会委員所属団体 他

市内小学校・中学校にご協力いただき、全生徒12,826人(小学生8,943人、中学生3,883人)に配布することができました



岩室先生

## 浦安市いのちとこころの支援対策協議会

会長

協議会設置要綱あり

## 庁外委員

浦安市医師会  
 千葉いのちの電話  
 千葉弁護士会  
 浦安警察  
 市川健康福祉センター  
 市川児童相談所  
 船橋労働基準監督署  
 浦安商工会議所  
 浦安市社会福祉協議会  
 浦安市自治会連合会  
 浦安市老人クラブ連合会  
 浦安市民生委員児童委員  
 浦安市青少年相談員

## 庁内委員

男女共同参画センター所長  
 地域振興課長  
 協働推進課長  
 商工観光課長  
 社会福祉課長  
 障がい福祉課長  
 障がい事業課長  
 高齢者福祉課長  
 高齢者包括支援課長  
 健康子ども部長  
 健康子ども次長  
 子ども課長  
 青少年課長  
 健康増進課長  
 母子保健課長  
 こども家庭支援センター所長  
 指導課長  
 青少年センター所長

浦安市いのちとこころの支援対策協議会実務者会議  
 庁内庁外委員（20名）

# 7月29日(月)

## 支援者の「つなぐ・つながる会」

(支援者研修会)

「不登校・引きこもりの理解を深める  
 ～対話的に寄り添う対応とは～」

講師:筑波大学大学院社会精神保健学分野  
 教授 斎藤環氏

対象:生きづらさを抱える浦安市民を支援する支援者  
 参加者:74人

## ひきこもりと「対話」

- 対話とは、面と向かって、声を出して、言葉を交わすこと。
- 思春期問題の多くは「対話」の不足や欠如からこじれていく。
- 議論、説得、正論、叱咤激励は「対話」ではなく「独り言」である。  
独り言(モノローグ)の積み重ねが、しばしば事態をこじらせる。
- 外出させたい、仕事に就かせたい、といった「下心」は脇において、  
本人の言葉に耳を傾ける。
- 基本姿勢は、相手に対する肯定的態度。  
肯定とは「そのままでもいい」よりも「あなたのことをもっと知りたい」
- 対話の目的は「対話を続けること」。  
相手を変えること、何かを決めること、結論を出すことではない。

参考『オープンダイアログとは何か』斎藤環(医学書院)

## 参加者の意見

自らSOSを出す人は稀ではないかと思います。

多職種で連携し、キーパーソンを中心に支援に  
 当たるシステム作りが重要ではないかと思いま  
 す。

# 7月30日(火) 市職員対象 浦安市ゲートキーパー養成講座

## 講師

聖マリアンナ医科大学神経精神科 臨床心理士 田口学氏

## 参加者

浦安市職員(40代・50代) 38人

## ゲートキーパーの役割

「様々な問題を抱え、悩んでいる」人  
(市民、同僚、家族など周囲の人)の、

- ①いつもとの違いに**気づき**、**声をかけつつ**、
- ②本人の抱えている**気持ちを受けとめ**(傾聴し)、
- ③周囲や専門家など様々な立場の人**につなぎ**、
- ④丸投げせず、寄り添いつつ経過を**見守り**、

社会的孤立をなくし、自殺の危険性をなるべく低くする役割を担います。

**気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子が「いつもと違う場合」...

**うつ** **借金** **死別体験** **過重労働**  
**配置転換** **昇進** **引越** **出産** .....

もしかしたら、**悩みをかかえていますか?**  
生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

**傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- まずは、話せる環境をつくりましょう。
- 心配していることを伝えましょう。
- 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- 話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」、「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう

**ゲートキーパーの役割**

**声かけ** 早めに専門家に相談するよう促す

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。

声かけの仕方に悩んだら...

- 眠れますか? (2週間以上つづく不眠はうつサイン)
- どうしたの? なんだか辛そうだけど...
- 何か悩んでる? よかったら、話して。
- なんか元気ないけど、大丈夫?
- 何か力になれることはない?

**つなぎ**

- 紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
- 相談窓口 realistically 繋がることできるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- 一緒に連携先に向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス(交通手段、経費等)等の情報を提供するなどの支援を行いましょう。

**見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう

参加者に本音を聞いてみました

あなた自身が、  
ゲートキーパー職員として  
「こんなことならできるかも」と  
思った事はどんなことですか

(市民対応だけでなく、職場の仲間への対応や意識も含みます)

## 参加者から聞かれた本音

- 困っている人を支援につなぐ人を増やしたいのであれば、

### 義務付けて手当を支給する

くらいでないと、難しいと思います。

- 業務が忙し過ぎるのか、(自分の周囲には)

### 余裕が全く無い方が多く、自分の業務

以外は他人事の風潮があることを否認しません

浦安市教職員対象 講演会「子どもたちをスマホ依存から守る新しい取り組み」  
日本思春期学会幹事 宮崎豊久氏

学校現場では、情報モラル教育により、インターネットの危険性の周知や利用時間などのルール作りなどに取り組まれているが、**トラブルに巻き込まれるケースを深堀すると...**

- 友達との**関係性の構築の困難さ**→ ネットいじめ
- **自分を認めてくれる場所**→ 出会い系トラブル
- **送信段階で友人などに相談できる環境がない**など

心の発達やコミュニケーション力など  
従来からもある思春期の課題と重なる

## 8月5日(月) 教職員の「つなぐつながる会」 教育委員会主催：教育実践講座

テーマ

「子どもたちをスマホ依存から守る新しい取り組み」

講師

日本思春期学会 幹事 宮崎豊久氏

参加者

浦安市立小・中学校教職員 28人

浦安市教職員対象 講演会「子どもたちをスマホ依存から守る新しい取り組み」  
日本思春期学会幹事 宮崎豊久氏



その不安定な心の状態でインターネットを使ってしまうからトラブルが起きてしまう

## 参加者の声

- 見えている部分だけの予防をしても届けたい所には届かない(という話が心に残った)
- 依存の反対はつながりである(という話が印象的だった)
- スマホ依存の裏にあるものを子供の視点から考えていきたい

浦安市教職員対象 講演会「不登校・いじめ・性トラブルの背景にあるもの」  
講師：浦安市いのちとこころの支援対策協議会会長 岩室紳也氏

育つ環境が変化した？  
子どもが「社会」にもまれない

保護者・社会の思いは？

つまづ  
躓かせたくない

傷つかせたくない

失敗させたくない

辛い思いをさせたくない

恥ずかしい思いをさせたくない

守ってあげたい

8月7日(水)

## 教職員の「つなぐつながる会」 教育委員会主催：教育実践講座

テーマ

「不登校・いじめ・性トラブルの背景にあるもの」

講師

浦安市いのちとこころの支援対策協議会 会長 岩室紳也氏

参加者

浦安市立小・中学校教職員 45人(定員：40名)

浦安市教職員対象 講演会「不登校・いじめ・性トラブルの背景にあるもの」  
講師：浦安市いのちとこころの支援対策協議会会長 岩室紳也氏

## 生きづらさの背景

自分の弱さを見せない、見せられない

寂しさより楽を取る

LINEでは盛り上がるが、一緒だと話が弾まない

必要とされていることをセックスで確認

失恋するぐらいなら2次元で満足

気づかいばかりのSNS

目立たないようにする

考えることを放棄する



## 参加者が感じたこと

- 毎日何人もの子どもが保健室へ来ることで正直他の仕事の手が回らない現状。  
岩室先生の話聞いて、私だから話に来てくれると再認識しました。  
これもつながり。  
この関係性が誰かの居場所になることがわかりました。

「人とつながることが苦手な人」が  
「つながりやすくなる」環境って  
どんな環境なんだろう？

「孤立している人が、  
孤立・孤独から抜け出せる  
きっかけって、どんなことだろう？」

## 参加者が感じたこと

- 環境をかえていくために  
“できる人ができることを”していきたい。
- 何でもないと思っている子が不登校になることが  
気になっていた。共通しているのは、“助けて”と  
言えない、自分のダメな所を出せないということ。  
周りと関わらせるしかけを作りたい。

考え続けた結果

人とのつながりを通して  
ほんの小さなことでも

「うれしく感じた」  
「心が軽くなった経験」  
「なんだか不安が和らいだ体験」

つまり「ほっこり」した気持ちを

日々の生活の中で、  
感じる事ができる環境  
それが

「人と人が  
つながりやすくなる環境」

ではないかな？と思い至りました

29

浦安市ゲートキーパー養成講座で、「困っている人を見つけ出して支援先につなげる」というハイリスク対策の担い手を養成したいのではなく、「ちょっとした人との交わりで、固く冷たくなった心を、少しでも、和らげられる人、そんな人を増やしたいんです。」と説明すると、「ああ、そういうことね」という反応がみられるようになりました。

8月8日(金)  
市職員対象  
浦安市ゲートキーパー養成講座

講師

聖マリアンナ医科大学神経精神科 臨床心理士 田口学氏

参加者

浦安市職員(40代・50代) 26人

その後も、  
言葉をいろいろと変えて  
ゲートキーパーについて説明



「ほっこり」という言葉が、  
一番しっかりと伝わった  
ように感じた！



## 参加者に聞いてみました

あなた自身が困った時に、  
人から受けた事や、  
自分が行った事で、  
「ほっこりした事」もしくは  
「ほっこりされた事」は  
どんなことですか？

(職場の中でもプライベートでも結構です)

## いのちとこころの支援の「ほっこり」

なに気ない  
人と人とのつながりの中で感じた

気持ちのやわらぎ・温かさ

## 参加者のほっこりしたこと

- 忙しいときに声をかけてもらって嬉しかった
- 上司に悩みを相談した時、温かく真摯に受け止めてくれた

## これも「ほっこり」

「人に迷惑かけちゃいけない」  
「自分で何とかしなくちゃ」  
と追い込まれている時

さりげない誰かの優しさに  
少しだけ肩の力がぬけた

その時は気が付かなくても  
あとで思い出すと心が温くなる

ほんの少しの勇気と行動が  
世界をやさしくする

平成30年度 自殺予防週間 9月10日(月)-9月16日(日)

そこで

ほっこりさん候補 大募集中

浦安市 ほっこりさん養成講座 (ゲートキーパー養成講座)

「迷惑をかけずに自分で何とかしなくちゃ」と追いつまれている時、誰かの存在に救われた経験はありませんか？ そんな時、あなたの心は、ほっこりしたのではないのでしょうか。誰かにしてもらったそのほっこりを、誰かにお返しすることで、ほっこりは連鎖し、浦安市は「人と人のつながりの大切さを生活の中で実感できる、生きごちのよいまち」になると考えています。  
あなたも「ほっこりさん(ゲートキーパー)」になりませんか

“ほっこりの輪”を浦安市にたくさんつくりたい

日時:令和元年11月1日(金) 午後2時~4時  
場所:浦安市健康センター 1階 第一会議室  
講師:聖マリアンナ医科大学神経精神科 臨床心理士 田口 学氏  
定員:浦安市民先着 60名 (10月2日(水)~申し込み開始) 受講料無料

申込:浦安市健康増進課 橋本・伊藤・中澤 宛 (※裏面申込み用紙)  
FAX 047-381-9083 電話 047-381-9059 郵送 〒279-0004 浦安市猫楽 1-2-5

令和元年度「つなぐ・つながる事業」上半期

11月1日(金)  
市民対象  
浦安市ほっこりさん養成講座  
(ゲートキーパー)

講師 聖マリアンナ医科大学神経精神科 臨床心理士 田口学氏

参加者 浦安市民 38人

講座の目的

少し元気がないかな？という人を、放っておかずに(スルーせずに)

① 自分のできる範囲で 自分の「ほっこり」をわけてあげられる人 = **ほっこりさんを増やすこと**

② ①の『「ほっこり」により「ほっこりする」人』 = **ほっこり体験を持つ人を増やすこと**

## ほっこりエピソードを募集しました

あなたが人とのつながりの中で感じた  
「ほっこり」エピソード」をお聞かせください

### ほっこりエピソードとは

人に関する出来事の中で、「和んだ・ほのぼのする・ほっとする・心が温まる・癒される・落ち着く・まったりする・ほんわかする・気持ちが和らぐ」といった癒しの感情を感じたエピソード

## 職場でほっこり 一部紹介

- 仕事上の悩みがあった時に、先輩が聞いてくださり、大丈夫だよ。君なら乗り越えられるよと全面的に肯定してアドバイスしてくれた事。
- 仕事に追われ気持ちに余裕がない時・・・そんな時に仕事の相談に来た社員のゆっくりまったりした話し方に『ほっと』一息つけて気持ちがリセットできた。

## 地域でほっこり 一部紹介

- 自転車置き場で隣の自転車が次々と倒れてしまった時、一緒に自転車を直してくれた。
- おさんぽバスで小さな子がぐずっている時、話しかけたらお子さんが笑顔になり、お母さんも笑顔になった。1日の疲れが吹き飛びます。
- 電車の中で重い荷物を網棚に置こうとしたら 横にいた若者が手伝ってくれた。

## 家庭でほっこり 一部紹介

- 学生の時に、雨の日びしょぬれで帰ってきた私に、母が黙ってあったかい紅茶を出してくれました。
- 母から送られてくる荷物に、いつも手紙が入っていて、読むと離れていても、離れているから？家族のありがたみを感じます。

## こんなほっこり

長女が6歳(幼稚園年長)、長男(2歳)の時に、第3子を妊娠していることが分かりました。ほどなく切迫流産の危険があると診断され、絶対安静を指示されました。

その時、一番助けてくれたママ友が「このサポートを私に返さなくていい。いつか貴女が返せるときになったら、その時困っている人に返したらいい。」と書いてくれました。

**心の重荷が全て消えました。**

**あなたが、人とのかかわりの中で最近感じた、「ほっこり」エピソードをお聞かせください！**

### ほっこりエピソードとは

人に関する出来事の中で、「和んだ・ほのぼのする・ほっとする・心が温まる・癒される・落ち着く・まったりする・ほんわかする・気持ちが和らぐ」といった癒しの感情を感じたエピソード