



これは岩手地域の様子です。基本健診や介護予防健診時にうつ症状に関するスクリーニングを実施しました。また、介護予防教室や健康教室の参加者に対してスクリーニングを実施するのもよいでしょう。



南九州(鹿児島)地域では、健診時や結果説明会の際に、うつ予防やうつ病・うつ状態の人への接し方等をクイズ形式を用いて楽しみながら学べるような健康教育を実施しました。一次スクリーニングの陽性者を招いてリラックス教室を開催するなど、継続的に関わりが持てるような体制を作りました。



悩んでいる人の普段とは違う様子に気づき、声をかけ合える地域を作ることが自殺対策には必要です。ハイリスク者を早期に発見するスクリーニングも大切ですが、スクリーニングやその後のケアを通して、人と人が継続的に関わる関係を築くことこそが大切だともいえるでしょう。



地域のキーパーソンである民生児童委員や保健推進員等を対象にスクリーニングに関する研修も行いました。住民と直接、接する機会が多い地域のキーパーソンが、うつ症状のスクリーニング項目を把握することで、早期の段階でハイリスク者に気づき、保健医療従事者への相談に結びつけることができます。





家庭配布用のパンフレットにも自己チェック用のスクリーニング質問票を掲載しました。相談窓口についての情報も掲載し、自発的な受診を促進するようにしました。



青森地域では、メンタルヘルスに関する情報とスクリーニング票、相談窓口を合わせて掲載したリーフレットを、黒石市の全戸に配布しました。日頃見過ごしがちなこころの健康をチェックするのに役立てていただきました。



ハイリスク者であると判断した場合には、関連する相談窓口を紹介し、住民が安心して相談できるように、保健所や市町村保健センター、県精神保健福祉センターに相談窓口を設置し、住民からの相談に応じられる体制づくりが必要です。



自殺のリスクを抱える人の悩みは多岐にわたります。例えば、多重債務などの金銭的な問題に関する相談もあります。健康上の悩みや対人関係の悩みに関する相談もあります。それぞれの悩みに対応した相談窓口を用意しましょう。また、地域住民に相談窓口の場所や問い合わせ先などをきちんと知ってもらうことも大切です。



そして自殺対策を行う側にとって最も大切なことは、基本的な対応をしっかりと行うことです。相談内容によっては、関連する相談機関にきちんと繋げていけるような連携体制を構築しておくことも求められます。



必要に応じて保健師や看護師による訪問も行うとよいでしょう。複合的な問題を抱えた困難なケースに対しては、専門医なども交えて多職種でカンファレンスを開き、問題解決を図れる体制を築いていきましょう。



このようなカンファレンスについて、仙台地域の遠田礼子さんに実際の活動について聞かせていただきました。
〔中略〕



また、お産をした方全員への訪問とスクリーニング、そして専門医による相談窓口の設置について、千葉地域の松崎順子さんにお話を聞かせていただきました。
〔中略〕



自殺者の自殺の動機を分類すると、健康問題が最も多くの割合を占めています。健康問題への対策が必要です。こころのケアナース事業は、地域医師会や看護協会、精神科専門医療機関、精神保健福祉センター、市町村、保健所などと連携して、患者が悩み事を気軽に相談できるような体制をつくることを目的としています。たとえば、一般医療機関に「こころの相談窓口」を設置し、傾聴などの研修を受けた「こころのケアナース」を配置している地域もあります。住民が「こころの健康カード」を提示すれば、こころのケアナースが住民の相談に応じるようなシステムを展開している地域もあります。



このこころのケアナース事業について、鹿児島地域で実際に活動している畑中京子さんと津曲聖子さんにお話を聞かせていただきました。〔中略〕



また、看護職の取り組みとして、総合病院で院内各科の連携や、地域の関係機関の連携を精力的に行うネットワークナース活動があります。このネットワークナース活動について、岩手地域の小田早苗さんにお話を聞かせていただきました。〔中略〕



二次予防

■この章のまとめ

- ・ハイリスク者の自殺の危険性を早期に見出し、適切な介入を行えるようにする
- ・スクリーニング活動を通して、自殺対策に関する普及啓発を活性化させる

ここでは、二次予防について取り上げました。地域で困難を抱えている人々と直接関わるこれらの取り組みは自殺対策でも重要なテーマです。既存の事業にプラスアルファすることでできることも多くあります。是非、それぞれの地域にあった対策を進めてください。

4. 三次予防

	<p>次は三次予防のプログラムについて説明いたします。</p>
	<p>自死遺族支援で重要なことは、地域の自死遺族のニーズを踏まえた対策を行うことです。遺族の抱えている多様な困難を解決できるような地域の体制が大切です。たとえば、こころの健康づくり連絡会等で自死遺族のニーズを把握し、遺族が支援を求めたときに適切な支援をスムーズに行えるように体制を強化していく必要があります。</p>
	<p>保健所や市町村保健センター、県精神保健福祉センター等の関連機関に、自死遺族のための相談窓口を設置することも大切です。青森地域では、自死で大切な人をなくされた方や悩みを抱えた方に、一人で抱え込まずに気持ちを話してもらうことを目的に、平成 21 年度から自死遺族・心の相談電話「こころのほっとでんわ」を設置しました。相談には精神科医師、心理士、保健師が応じています。また、ニーズに応じて青森県立精神保健福祉センターが開催している自死遺族のつどいを紹介したり、保健師の訪問相談等でフォローをしています。</p>
	<p>大切な人を自死でなくされた方が、自身の体験や気持ちを安心してありのままに話せる場所として、「遺族のつどい」や「分かち合いの会」を開催している地域もあります。</p>



自死遺族のつどい「りりふの会」

青森地域の例



自死遺族のつどい「りりふの会」

青森地域の例

青森地域では、青森県立精神保健福祉センターが主催となって、自死遺族のつどい「りりふの会」を年 4 回開催しています。分かち合いの場と、遺族を中心とした自殺対策活動を検討する場の2つの目的をもって運営しています。ご遺族からは、「参加者の苦しみ、乗り越えていく道のりが聴けてよかった」、「つどいの立ち上げや運営に協力したい」等の感想が寄せられているそうです。



この黒石市の自死遺族支援活動について、青森地域の須藤留美子さんにお話をきかせていただきました。
〔中略〕



パンフレット



パンフレット

さらに、自死遺族や周囲の人たちが、必要な情報を得られるように、パンフレットを作成して配備しました。パンフレットには、相談機関や相談方法などの詳細を記載しました。また、事例発生時により早期のケアを提供できるように、警察や救急医療機関などへもパンフレットを配備しました。そして、自死遺族のおかれた状況を理解し、支援につなげていくように一般住民に対する遺族支援の普及啓発活動も重要です。



自死遺族支援のための研修会
(講義) 若手地域の例



自死遺族支援のための研修会
(ロールプレイ) 若手地域の例

相談業務に従事する者が自死遺族の気持ちをよく理解し、適切に対応できるように、研修を行うことも大切です。講義だけでなく、傾聴・共感のスキルを身につけ、適切に対応できるようにロールプレイングなどの演習も行います。

自死遺族支援団体への援助

- ・地域の自主グループの取り組みを支援
- ・活動の広報
- ・自主企画行事への後援

自死遺族による 藍の会 (社)いのちの電話 スミシの会 医療関係者による グリーフケア研究会

自死遺族支援関連団体の連絡会議 仙台地域の例

地域では NPO などの自死遺族の支援組織を支援することも大切です。仙台地域では、地域内の自死遺族支援団体が連携して活動できるように連絡会議を開催しています。

三次予防

■この章のまとめ

- ・自死遺族に対する支援体制を強化し、悩みに応じた相談窓口等の紹介を行う
- ・必要に応じて、自死遺族の精神面(うつ状態等)への支援を行う

ここでは自死遺族支援について取り上げました。自死遺族の支援に地域全体で包括的に取り組んでいきましょう。

5. 精神疾患へのアプローチ

	<p>次は精神疾患による自殺の予防についてです。特にアルコール関連障害などの物質関連障害や統合失調症は、気分障害とともに自殺と密接に関連する精神疾患です。自殺対策ではこれらの精神疾患を視野において、これまでに地域で行われている事業や活動の状況を把握して、これらの事業や活動との連携体制を築くようにします。</p>
	<p>地域精神保健の領域では、様々な援助団体があります。AA や断酒会、DARC、アラノン、家族会などの自助グループやボランティア団体などです。保健所や市町村、精神保健福祉センターのほかに、これらの援助団体など地域の社会資源を把握して、連携できるようにします。</p>
	<p>仙台地域では、物質関連障害や統合失調症等の精神疾患による自殺の予防については、ハンドブックやガイドを活用しています。これらを配布することにより、援助機関の周知を図っています。また、ホームページでの周知も有効です。相談機関、援助団体の情報を掲示して、広く周知を図ります。</p>
	<p>南九州(宮崎)地域では、アルコール依存症の症状、飲酒と自殺の関連、回復を支援する援助団体についてわかりやすく解説したパネルを作成しました。精神保健福祉センターに常設掲示したり、イベントの際に会場に展示するなどして、住民に対して正しい知識を啓発するのに役立てています。</p>



秋田地域では、新聞広告に断酒会についての情報を掲載しました。断酒会の目的や実施日時などを紹介し、問い合わせ先を明記したところ、新聞掲載の当日から問い合わせが多数あったようです。



保健所や市区町村、精神保健福祉センター等へは、メンタルヘルスに関連した悩みを受けつける相談窓口を設置します。また、必要に応じて、保健所や市区町村、精神保健福祉センター、訪問看護ステーションなどで訪問指導も行います。



アルコール問題をテーマにしたイベントの開催も行います。飲酒と自殺の関係などを一般住民にも理解してもらうように、専門家に講話や講演してもらいます。



地域や職域で、飲酒に関する健康教育を行うことも大切です。専門職を対象に、アルコールをテーマにした研修会を行ったり、民生児童委員、ボランティアなどを対象に講話を行います。未成年者に対して飲酒教育を行うことも大切です。

統合失調症へのアプローチ

■地域の社会資源の把握と相互連携

(行政機関)	(援助団体など)
・保健所	・家族会
・市区町村	・作業所
・精神保健福祉センター	・ボランティア団体

統合失調症の自殺予防に関しても同様に、地域の社会資源を把握し、それらの機関と連携体制を築きます。家族会、作業所、NPO 法人、ボランティア団体などの地域の支援団体を把握したり、保健所や市区町村、精神保健福祉センターなどの社会資源を有効に活用できるようにします。