

## 小林市自殺予防対策推進事業【宮崎県小林市】

(実施主体) 宮崎県小林市

(基金事業メニュー) 普及啓発・人材育成事業

(実施期間) 平成 23 年度

(実績額) 平成 23 年度 2,497 千円

### 【地域の実情・特徴】

平成 22 年 3 月、小林市は、小林市と野尻町が合併し、新しい「小林市」として誕生した。人口はおよそ 4 万 7,706 人（平成 24 年 4 月 1 日現在）、宮崎県内では宮崎市、都城市、延岡市などについて 6 番目で、小林市の人口は、宮崎県の 7.3% を占める。

小林市の属する西諸地域は、従来から自殺死亡率の高い地域であり、平成 21 年における自殺死亡率は 61.4 となっている（全国平均は 24.4）。

また、小林市における自殺者の状況を男女別割合で見ると、平成 22 年では、男性 64%、女性 36% と全国平均に比べ、やや女性の比率が高くなっている。年齢別・男女別にみると、40 代、50 代、80 歳以上では男性の割合が高く、60 代、70 代では女性の割合が高くなっている。原因・動機別自殺者数では、健康問題が一番多くなっている。

なお、平成 17 年度に宮崎県精神保健福祉センターが実施した「西諸地域におけるこころのアンケート調査」結果からは、男性の 1 割、女性の 1～1.5 割の人たちが自殺願望を持っていること、2～3 割の人たちが自殺に寛容な態度を持っていることがわかっている。

### 【事業の背景】

前述のとおり、西諸地域は、高齢の女性や中高年男性の自殺者が非常に多く、「自殺」という言葉に対する市民の抵抗感や偏見、「自殺は仕方がない」という認識もあった。また、弱音を吐かない、助けを求めることは恥ずかしいという意識が高い地域である。

このため、西諸地区を管轄する小林保健所は、平成 18 年度より下記の自殺対策事業に取り組んできており、市では保健所のこうした取組を軸にして事業を展開している。

#### 《小林保健所の取組》

- 自殺対策を進める上での問題点の共有と連携体制の構築を目的として、西諸地域自殺対策協議会、西諸地域自殺対策医療部会、西諸地域自殺対策多重債務部会を設置し運営している。
- 一次予防の取組としては、パンフレットや青色 T シャツによる普及、市町村広報誌等による啓発、まつりやイベント時における普及啓発など、機会あるごとに普及啓発を行う。また、関係担当者や医師・看護職等へ講演会、傾聴講座を開催し、関係する専門職に対して自殺に対する取組の必要性を説明し技術研修を行ってきた。
- 二次予防の取組としては、65 歳以上の方や出産後の母親に対してうつスクリーニ

## 社会的な取組で自殺を防ぐ

ングを実施し、ハイリスク者への訪問等の支援を行っている。

毎月1回心の健康相談やアルコール家族教室を実施。自殺未遂者対策として、医療機関と連携し自殺未遂者や家族に対して継続支援を行っている。

○三次予防の取組としては、自殺（自死）遺族支援として、つどいの開催や訪問を行っている。

### 【事業目的】

広く市民の方に自殺の現状と予防に関する知識、自殺を考えている人への対応方法等の周知だけでなく、自殺未遂者対策、自死遺族支援を行い、一人でも自殺者を減らすことを目的として、様々な事業を実施している。

### 【事業の内容】

#### 1) 小林市自殺対策協議会の設置

副市長以下、医師会、保健所、警察署、消防署、区長会、民生委員・児童委員協議会、社会福祉協議会、商工会、商工会議所、NPO法人、農業協同組合、司法書士会など

#### 2) 一次予防の取組

自殺予防に関する知識の普及啓発を行うほか、傾聴ボランティアの養成、ゲートキーパーとして「こころの健康サポーター」の養成を実施

地域づくりとして、NPO法人こばやしハートムによる「茶飲ん場」開設。

#### 3) 二次予防の取組

前期高齢者受給者証発行時、地域サロン参加者、乳幼児健診に参加した保護者にうつスクリーニングを実施しハイリスク者に対して訪問。心の健康相談の開設

#### 4) 三次予防の取組

遺族への支援

現在、こころの健康サポーターは、自分の意思を言葉で表現することが苦手な地域性を踏まえ、自殺予防の紙芝居・絵本の読み聞かせを実施する活動を実施している。自殺対策に対する市民の関心は高まりつつあり、傾聴講座やこころの健康サポーター研修会には、多くの住民参加が得られた。サポーターの方から「近所の方が心配です」という相談が増え、近所の方の見守り活動についてサポーター自身がやりがいを感じ、自主活動の動きが出てきている。

また、既存事業の中でも、こころの健康づくり、自殺予防の観点を入れ、高齢者関係では、社会福祉協議会で実施されている高齢者サロンや介護予防の場を利用して活動を展開している。

こころの健康サポーター事業の様子



地域づくりとして、NPO法人こばやしハートムによる「茶飲ん場」は、誰でも気軽に寄ることが出来るサロンとして開設され、小林市内に4か所開設されている。「茶飲ん場」は、地域住民同士のコミュニケーションの場となっており、一人で家にこもりがちだった方が外に出てくるようになった。いつも「茶飲ん場」に来ていた方が来なくなるとその方の体調不良に気づくことができるなど、地域住民にとって大切な場となっている。NPO法人こばやしハートムは、この他に、公園の清掃活動やサロン活動等を計画し、一緒に体を動かした後にお茶をすることなどを始めている。このように、地域住民にとって居心地の良い地域に根差した活動が進んでいる。

【事業実施に当たっての運営体制等】

宮崎県小林市では、小林市役所、小林保健所、そしてNPOが連携し、自殺対策の推進に当たっている。

小林市役所では、市民の意識を変えるための普及啓発事業や自殺のリスクの高い方への支援としてうつスクリーニング等を実施するほか、専門家向けの研修会や自殺未遂者の支援など、専門的なスキルが必要となるものについては小林保健所、地域に根差した活動を実施することで地域住民の意識を変えていくための活動にはNPOと、それぞれの特性を生かした運営体制になっている。

【事業の成果】

自殺対策の成果としては、市民の意識の変化が大きく上げられる。例えば、平成23年度においては、自殺予防講演会において約320の方が集まり、傾聴講座は3回1クールには延べ44人が受講、こころの健康サポーターは47名が登録した。

こうした活動を通して、対策が始まった当初より、「自殺」という言葉に対する市民の意識が変化しているように感じる。

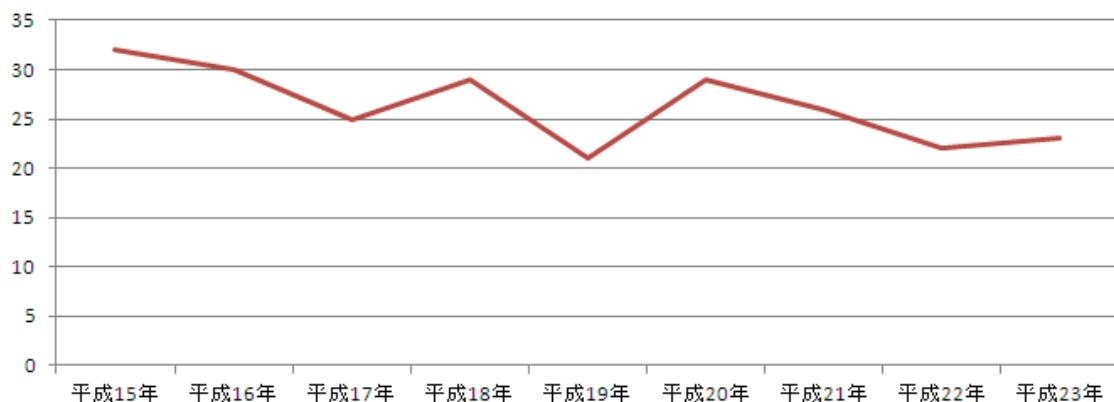
うつスクリーニングについては、前期高齢者受給者証発行時、乳幼児健診、サロンや介護予防教室、特定健診（集団）、特定保健指導時に範囲を拡大した。うつスクリーニングのハイリスク者への支援は120件であった。また遺族支援として3件対応している。

自殺死亡率はまだまだ高い状態ではあるが、自殺者数は平成15年の32人から平成23年は23人となった。

## 社会的な取組で自殺を防ぐ

小さな地域の中で、住民の意識が変化し、声を掛け合い、お互いが気づき合う意識が高まっていくことは、今後自殺者数を減らすことにつながっていくと感じている。

### 小林市における自殺者数の推移



資料：宮崎県衛生統計年報より

### 【工夫をした点、その他特筆すべき点】

小林市役所、小林保健所、そしてNPOと、それぞれの機関の特性を生かし、自殺対策の中でも実施する対策のすみわけをしながら事業を展開した。

皆が安心して暮らせる地域づくりを目指し、それぞれの機関だからこそ出来る取組を実施し、連携・継続していくことが重要だと感じている。

(問合せ先) 宮崎県小林市健康推進課

TEL:0984-23-0323

E-mail: k\_yobou@city.kobayashi.lg.jp

URL: <http://www.city.kobayashi.lg.jp/>