

## 秋田県八峰町における取組について

## こころの健康づくり懇話会（秋田県八峰町）

【大綱の分類】 4) 心の健康づくりを進める

【事業予算】 110千円（H27年度）

## 【概要】

八峰町では、心の健康づくり調査により八峰町内で自殺リスクの高い地区が明らかになり、重点的に介入することになった。自治会で「囲炉裏端」と称した懇話会を実施していく中で、近所づきあいや交流などを通じた一人ぼっちにならない地域づくりが大事なことがわかってきた。住民同士の交流を増やし、暮らしやすい地域をつくるのが自殺対策として重要であり、介入自治会の自殺予防に対する意識が高まり自殺者の減少という効果を得たことから、こころの健康づくり懇話会を継続して実施している。

自殺の多い地域にきめ細かく入り、地域ぐるみで自殺対策を考える自治会単位の懇話会は、平成21年度から※コミュニティ・エンパワメントの手法を用いながら、1つの自治会で、初年度2回、次年度1回 計3回 継続事業として毎年実施してきている。

平成27年度は、3自治会で述べ4回開催。「誰も一人にしない地域づくり」をテーマとして住民同士が話し合いを重ねることで、地域のつながりを深め、「ここで暮らしてよかった」と思える地域づくりを目指している。

## 【利点】

- ▼自殺の多い地域の住民が今までタブーだった「自殺」について話し合い、地域にある問題の可視化や問題解決への動きに繋がった。
- ▼毎日の暮らしの中でできる自殺対策があることに気づき始めた。一例：挨拶、声かけ
- ▼地域の問題を、住民主体で解決策を見出していくことができる。隣近所や生活する場で、よい人間関係を築くきっかけができる。一例として、コミュニティセンターを活用して自治会主催の交流サロンを開催するなど、主体的な動きをみせて活動している自治会がある。

※コミュニティ・エンパワメントとは

- ・個人や地域・コミュニティの持っている潜在能力を引き出し、潜在力が活躍できる条件・環境を整えることである。そして地域の課題を解決していくため、権力や市場メカニズムによらず、住民が主体となって持続的に地域社会を作っていこうとする意思を持ち、活動を行うことに意義がある。

## 【実施に至るまで】

## 自治会を対象にする理由

- ①各自治会では自治会単位で活動していくことも多いので、自殺対策についても、各自治会の特性にあわせたすすめ方・事業展開をしていくことで、より具体的な効果や成果に結び付きやすい。
- ②自治会という小コミュニティでの懇話会は、身近な話題や毎日の暮らしの中でできることなど、より身近で、自分のこととして捉えた内容を話題にしやすい。
- ③地域の問題を主体的に考え、行動目標等をつくりやすい。

**計画を立てる上での工夫**

- ①懇話会の日程は、自治会長と連絡をとり、自治会の希望日にあわせる。声かけ・参加勧奨をお願いする。  
事前に準備金を自治会会計に振り込み、当日の茶菓子等の準備をお願いしている。
- ②懇話会の進行を、秋田大学の専門の講師に依頼し、地区の特徴や課題等について情報交換し、目的が達成できるようすすめている。  
講師が、導入・話し合い・まとめと話題展開している。
- ③5～6人くらいのグループごとに座り、話しやすい雰囲気づくりに配慮している。  
町保健師がグループワークのファシリテーターとして入る。

**具体的な内容**

- ▼1回目 懇話会は、120分
  - ・秋田大学大学院医学系研究科准教授 佐々木久長先生による講話
  - ・グループごとの座談会
  - ・全体での話し合い
- ▼2回目の内容は1回目の内容を加味して展開。
  - ・1回目の内容を深められるように、更に話し合いをすすめる。
  - ・グループワークや懇話会では、講師が話題展開しながら進行してくれている。
- ▼(翌年度)昨年度の内容を踏まえて展開(講師と自治会・保健師との協議)
  - ・自治会の希望テーマに基づいて実施。
  - ・昨年の内容で、実施できたことなど振り返りながら、再度懇話会で話をすすめる。
  - ・2年目は、話し合いに慣れて、元気な自治会を目指して活発な意見が出る。

**【成 果】**

- ▼自治会で懇話会を実施していく中で、介入自治会の自殺予防に対する意識の高まりを実感し、自殺者の減少という効果を得たことから、自殺対策に有効であると考え。
- ▼住民同士が話し合いを重ねることで、地域のつながりを深めるきっかけづくりとなっている。  
H27年度 参加者立石地区1回目14名・2回目17名・椿台地区(昨年2回に引き続き3回目)14名・中浜地区(昨年2回に引き続き3回目)11名。参加者からは、積極的な意見が出され、参加者の声を聞くと「ためになった」とか「安心できた」など好評である。
- ▼コミュニティセンターを活用して自治会主催の交流サロンを開催するなど、懇話会の後主体的な動きをみせて活動している自治会も出てきている。

**【補 足】** 心の健康づくり懇話会 立石地区（2回目）懇話会の様子  
H27.10.18（日）10：00～12：00 男性4名・女性13名 計17名



**【課 題】**

- ・多世代にわたるコミュニティ・エンパワメントの展開を図っていくこと
- ・自治会で盛り上げられるような事業展開にしていくこと

<b>【事業種別】</b>	強化地区懇話会
<b>【準備期間・人数】</b>	5か月・3人
<b>【予防段階】</b>	一次
<b>【自治体規模】</b>	人口 7,621人（H28.3.31現在）財政規模 70億4千万円
<b>【自治体負担率】</b>	50%
<b>【事業対象】</b>	強化地区自治会 3自治会
<b>【支援対象】</b>	立石自治会（169人）・中浜自治会（401人）・椿台自治会（181人）
<b>【実施主体・問合せ先】</b>	秋田県山本郡八峰町福祉保健課 TEL：0185（76）4608

（秋田県 八峰町福祉保健課）

## COLUMN 5

## 山形県白鷹町における取組について

## ふれあい訪問事業・子育て世代相談支援事業（山形県白鷹町）

【大綱の分類】 6) 社会的な取組で自殺を防ぐ

【事業予算】 406千円（H.27年度）

## 【概 要】

精神障がいを抱える方やその家族の生活様式や家族形態は複雑化し、こころの相談が増えているが、町内に精神科医療機関がなく受診や継続した相談などの支援体制が十分でない。

そのため、精神障がいを抱える方の症状が安定し、社会復帰や社会参加を図ることができるよう、そして、家族も含めて安心して日常生活を送れるようこころの健康づくりと自殺予防のために看護職による定期的な訪問支援を行いこころの健康増進を図るための相談支援等を実施するもの。

また、赤ちゃん訪問時及び乳幼児健診の機会に、子育て世代の方を対象としリーフレットを用いながら保健師がこころの健康相談を実施するもの。

## 【利 点】

- ▼こころの健康に関する悩みを抱える方やその家族の身近な相談の機会として地域の自殺対策に巻き込むきっかけになる。
- ▼若年層のひきこもりの方に対する支援のきっかけの場となる。
- ▼精神障がいを抱える方やその家族が話しやすい環境（自宅・自室）で相談することができる。
- ▼子育て世代が抱えるこころの問題について、啓発と予防することによりこころの変化についての知識を得てもらえる。
- ▼訪問することによりハイリスク者を把握し、今後の支援につなげられる。

## 【実施に至るまで】

## 訪問事業とした理由

- ①(相談) 対象者の表情等の変化に気づきやすい立場（距離感）にある。
- ②わざわざ出掛けなくても話しやすい環境で相談ができる。
- ③(相談) 対象者の生活状況、家族関係などが把握しやすく支援計画に反映できる。

## 計画を立てる上での工夫

- ①事前に家族と相談し本人が話しやすい環境を整える。
- ②対象者に合わせた時間設定にする。
- ③実際の対応で困ったことがあれば、関係機関（保健所・医療機関）と連携し対応する。
- ④定期的な訪問を継続することで、対象者とその家族との信頼関係を築く。

## 具体的な内容

- ▼訪問は対象者1名あたり月に1回から2回
  - ・面談は1時間程度
- ▼在宅看護職または保健師による訪問
- ▼赤ちゃん訪問や乳幼児健診においてリーフレットを用いてこころの相談を実施
- ▼訪問担当と事業担当によるカンファレンス



・ 支援計画の見直しや確認

### 【成 果】

- ▼ 悩みを打ち明けることにより自殺者の減少が図られる。
- ▼ ところの相談の話を気軽にできる様になった。
- ▼ 自殺予防の啓発にもつながった。
- ▼ 産後の支援について悩みが大きくなる前に支援することができた。
- ▼ 相談内容によって各専門職員（保健師・栄養士・保育士）が関わることができ、問題解決につながった。

### 【課 題】

- ・ 今後は悩みを聞き取りすることはもとより、相談後のフォローが必要なケースもあり、支援を継続することによりところのケアや不安解消に努める必要がある。

【事業種別】	家庭訪問の実施
【準備期間・人数】	1ヶ月・2人
【予防段階】	1次、2次予防
【自治体規模】	人口 14,271人 財政規模 137億円
【自治体負担率】	1/4（3/4は地域自殺対策緊急強化事業補助金を使用）
【事業対象】	精神障がい者対象（ハイリスク）及び乳幼児の保護者
【支援対象】	様々
【実施主体・問合せ先】	白鷹町健康福祉課健康推進係 TEL：0238（86）0210

※データは全てH27年度時点のもの

（山形県 白鷹町健康福祉課）

## COLUMN 6

## 遺族支援の取組について

## 僧侶による自死への取組

## 具体的な行動を目指して

2007年5月、自死者が年間3万人を超す時代に、ただ研鑽をするだけでなく、実際に何らかの行動を起こそうと、宗派を超えて僧侶が集まり「自殺対策に取り組む僧侶の会」が結成された。(2012年6月に現名称に改称)当初は10人に満たない人数であったが、現在は約40名の僧侶が参加している。

会のスローガンは、「安心して悩むことのできる社会を目指します」。「安心」と「悩む」、相反する言葉が並ぶが、生きる上で悩みや悲しみは尽きないものなのだから、悩み悲しむ自分を受容できるような社会、悩んだ時には誰かに助けを求められる社会でありたいという願いが込められている。

## 主な活動

## ①自死の問い～お坊さんとの往復書簡

僧侶の会では、2008年1月から手紙相談を開始。2017年3月末日時点で1,288人から計8,015通の手紙を受け取っている。手紙相談は電話や面接のような即答性はないものの、手紙は形としていつまでも残る。直筆の返信が持つ温もりが孤立感を和らげる効果もあるようで、「いつもお守りのように持っている」、「苦しい時に取り出して読み返す」などの言葉を頂くこともある。しかし、それだけに、主訴を見逃していないか、押しつけの返信になっていないかと、返信には細心の注意が求められる。平均すると一人6～7回のやり取りをしていることになるが、その中で信頼関係が築かれ、相談者が自らの足で歩みだすお手伝いができればと会員一同、取り組んでいる。

## ②自死遺族の集い「いのちの集い」

2009年6月から毎月第4木曜日に築地本願寺を会場として開催している。10時半から12時半までの2時間の集いの中では、最初の10分ほどが会員僧侶による法話、閉式の際には短い法要を行い、参加者には焼香をして、会場を後にしていただいている。布教行為にはならないように配慮しつつも、亡き方が今は安らかに過ごされていることを感じてもらえればという思いから、法話・法要を取り入れている。

参加者数は年々増加傾向にあり、最近では30名を超えることも。参加者は4～6人ほどのグループに分かれ、そこに僧侶が1～2名加わり、普段口に出せない思いを話し合い、聴き合う。たとえばお子さんを亡くした方と、親を亡くした方が同じ班になってお互いの思いを聴き合うことで、それぞれが亡くした方の気持ちに気付くこともある。「分かち合いの会」とも呼んでいるが、それは単に経験や考えを分かち合うだけでなく、抱えきれない重い荷を分かち合うことでもあるのだろう。

## 平成28年度参加者数

	平成28年										平成29年		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
総参加者数	17	24	21	30	26	32	31	19	30	35	28	35	
男性	3	5	4	10	4	6	6	3	6	4	4	8	
女性	14	19	17	20	22	26	25	16	24	31	24	27	
初参加者	2	7	5	7	5	8	9	2	5	14	7	9	

## ③自死者追悼法要「いのちの日のいのちの時間」

2007年から毎年12月1日、厚生労働省が自殺対策に取り組む日として定めた「いのちの日」に、

自死遺族のみに参加者を限定した自死者追悼法要を開催している。安心して亡き人を偲ぶ時間を持っていただきたいということはもちろんのこと、葬儀を行えなかった、親族が集う法要では気を遣うことが多くて心から亡き人を偲べない、成仏できているか不安といった、供養に関する懸念を持つ自死遺族が多数存在することも大きな動機である。毎年150名前後の参列者があり、必要とする方々の多さに気付かされる。

#### 開催場所と参加者数

2007年	永壽院（大田区・日蓮宗）	8
2008年	築地本願寺（中央区・浄土真宗）	127
2009年	青松寺（港区・曹洞宗）	107
2010年	護国寺（豊島区・真言宗）	153
2011年	増上寺（港区・浄土宗）	171
2012年	青松寺（港区・曹洞宗）	145
2013年	築地本願寺（中央区・浄土真宗）	155
2014年	池上本門寺（大田区・日蓮宗）	140
2015年	護国寺（豊島区・真言宗）	140
2016年	増上寺（港区・浄土宗）	137

#### 今後の展望

当会以外にも、いのちに向き合う宗教者の会（東海地方）、自死に向きあう関西僧侶の会、自死に向きあう広島僧侶の会、自死に向きあう九州仏教者の会など、各地に活動の輪が広がっている。宗教者が、自死の問題により一層、真剣に取り組んでいくような働きかけをしていきたい。そして、自死者数の増減にとらわれることなく、いつまでも尽きることのない「苦」に向き合っていきたいと思っている。

自死・自殺に向き合う僧侶の会

## COLUMN 7

## 東京都荒川区における取組について

若年世代の自殺予防相談事業  
～BONDプロジェクト@あらかわ相談室～

## 〈荒川区の自殺予防事業〉

東京都23区の東北部にある荒川区は、下町の風情を残しながらも、再開発により高層住宅が建ち、人口はゆるやかに増加している。

平成22年度から開始した自殺予防事業として特筆できるのは、自殺未遂者支援事業である。この取組は日本医科大学病院と東京女子医大東医療センター等の高度救命救急センターと連携し、28年度末までに126例を支援した。自殺既遂者には男性が7割弱を占めるのは全国と同様の傾向であるが、当区で実施している自殺未遂者支援の対象者は女性の方が多く、54%を占めている。

自殺未遂を繰り返すうちに既遂に至る事例が多いことも分かってきた。そこで、荒川区では、若年世代の自殺予防に取り組むことで、自殺者数を減らすことができるのではないかと考えた。

## 〈BONDプロジェクト@あらかわ相談室〉

若年世代の自殺者数を減らすためには、自殺の背景要因となる自殺未遂者を支援することと、生きづらさを抱える若者を支援することが予防に効果があると考えた。10歳代から30歳代の若者は行政の窓口の相談につながりにくいため、SNSを活用した相談手段と夜間や休日に相談できる新たな取組の必要性を痛感していた。

NPO法人BONDプロジェクトは渋谷を中心に、自殺念慮・自傷行為・性被害・こころの不調などの生きづらさを抱えた若者を対象に、メール・電話・面接相談、繁華街での声掛け活動を行い、関係機関と連携し、アウトリーチ型の相談支援をしている団体である。平成26年度に、この手法を荒川区に取り入れるために、当該NPO法人に委託し、日暮里で相談室を開設している。その実績は【図表1】及び【図表2】に示した。また、相談の様子は【資料1】とおりでである。

3年間の取組の成果としては、生活困窮、被虐待で自宅に戻れない、また家族関係が悪く、住民票や保険証の手続きができない若者などの相談支援をしている点である。処遇に当たっては本人同意を得た上で介入し、同行支援（寄り添い型支援）や区内外の多機関との連携を図っている。特に法的支援の対象になりにくい若者の問題解決のためには、民間団体が行政の狭間を埋める役割を担っている。

また、自殺予防講演会、教員対象の研修会、更生保護女性会などの団体に対する普及啓発活動においても、区は多機関と協働体制をとっている。

## 〈若者支援の成果と課題〉

次に課題となっていることは、安心して過ごし集える居場所がないことである。高齢者や生活困窮者などの居場所は地域にできてきているが、若年層の居場所は開設されていないのが現状である。今後は荒川区という限定したエリアでなく、若者支援の場を広域で設置していくことが課題である。

次に就労の問題である。生きづらさを抱えた若年世代の女性は自己肯定感が低く、適切な仕事の内容と就労場所を選ばないで、安易に収入を得られる危険で不安定な仕事に就く傾向があるため、就労支援策も重要である。

最後に全国の自殺者数は年々減少しているが、荒川区においても平成23年には53人（自殺率27.98）であったが、平成28年には27人（自殺率12.78）に減じている。しかしながら、若年世代の自殺者数は増減を繰り返しており、引き続き若年世代の自殺予防相談事業を推進していく必要がある。



〈ホームページ〉

NPO法人BONDプロジェクト <http://bondproject.jp>

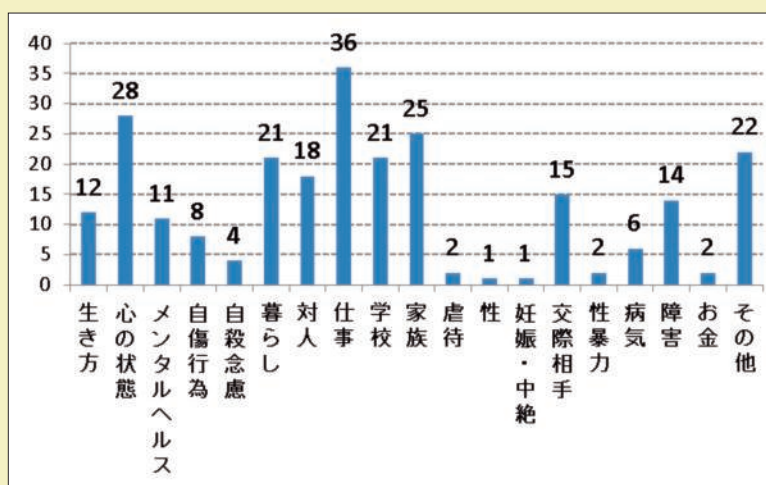
荒川区の自殺予防事業

<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/kenko/shogaisha/kenkoujouhou/index.html>

【図1】 BONDプロジェクト@あらかわ相談室の実績 件

	相談数	内 訳		メール
		電話相談	面 接	
28年度	1,505	1,256	249	12,795
27年度	1,461	1,277	184	13,341
26年度	1,061	890	171	13,471

【図2】 面接相談の主訴（平成28年度） N=249



【資料1】



東京都荒川区福祉部障害者福祉課 与儀 恵子