

下北山村こころの健康づくり事業【奈良県吉野郡下北山村】

＝閉じこもり、自殺予防事業＝

(実施期間) 平成 24 年度	(基金事業メニュー) 強化モデル事業
(実施経費) 1,923 千円	(実施主体) 奈良県吉野郡下北山村

【事業の背景・必要性・目的】

本村では、全国や奈良県と比較して自殺率が高い。しかし村内には心療内科や精神科がなく、受診する場合は車で片道1時間かかる。また、村内で精神科医や臨床心理士などの心の専門家に相談する機会もない上に、村独自の濃い人間関係から、近隣に心の問題を打ち明けにくい環境にある。

また、本村には高校がなく、中学卒業と同時に親元を離れて生活しなければならない。加えて本村は社会資源が乏しく、身体・知的障害者や難病患者等が利用できる通所施設等が少なく、外出する機会が無い。これらの人々は他者と関わりを持つことなく、自宅で閉じこもりがちとなっている。

このような事態を受け、本村において精神福祉保健対策の一環として、「こころの健康づくり事業」を実施している。

【地域の特徴・自殺者数の動向】

(出典：下北山村住民台帳) 平成 25 年 2 月 1 日

- ・ 過疎化が進む山間僻地である (高齢化率 44%)
- ・ 交通機関がほとんどなく、バスが1日1本あるのみ
- ・ 村に診療所は1つ (自治医大より派遣医師)
- ・ 社会資源が少ない (上記の通り)
- ・ 精神福祉に関するサービス及び専門家が村内にはいない

総人口	年齢3区分別人口		
	年少 (0~14 歳)	生産 (15~64 歳)	老年 (65 歳以上)
1074 人	88 人	513 人	473 人

年 度	平成 13 年	平成 14 年	平成 15 年	平成 16 年	平成 17 年	平成 18 年	平成 19 年	平成 20 年	平成 21 年	平成 22 年
数	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1

【事業目標 事業内容】

- ・ 精神科医師による「何でも相談会」 (年2回)
- ・ 臨床心理士による「こころの健康づくり相談会」 (月1回、土日開催)
- ・ 助産師による思春期教育 (生命と性に関する教育) (年2回)
- ・ 臨床心理士による「子育て相談会」 (年3回)

- ・ ヨガ講師による「リラックス★ヨガ教室」（閉じこもり、自殺予防）交流会（年8回、夜間開催）
- ・ 理学療法士による「リハビリ教室」（閉じこもり、自殺予防）運動教室（年17回）

【事業実施にあたっての運営体制】

下北山村保健センター（村保健師）が統括

【事業の工夫点】

- ・ 各関係機関と連携しながら、円滑に事業がすすめられるよう努めている

【事業成果、その他特筆すべき点】

- ・ 精神科医師による「何でも相談会」では、うつ病及び自殺願望が強い者からの相談や認知症患者を抱える家族が利用するなど相談内容は深刻なものが多い。
- ・ 「こころの健康づくり相談会」の利用者は多く、平均して1回につき6～7名の利用があり、多いときでは10名の利用者がいる。また、リピーターも多く、中には「相談に行きたかったけど、なかなか踏み切れなかった」と、相談するまでに時間を要する方もおられる。相談内容はうつ病、家族の閉じこもり、自殺未遂の問題、近隣トラブル、子どもの不登校などあり、心の問題は1度の相談で解決することは難しく、単発事業ではなく継続して行うことが重要である。
- ・ 「リラックス★ヨガ教室」「リハビリ教室」では普段、地域との交流が少なく閉じこもりがちな方（障害者、難病患者なども含む）が外出する良い機会となっている。

（問合せ先）

奈良県医療政策部保健予防課精神保健係

TEL:0742-27-8683

E-mail: A071000@office.pref.nara.lg.jp

URL: <http://www.pref.nara.jp/dd.aspx?menuid=1652>