

## フリーダイヤル不眠電話相談事業【広島県】

(実施主体) 広島県	(基金事業メニュー) 相談支援事業
(実施期間) 平成 22 年度 (8 月) ~24 年度 (予定)	(実績額) 平成 23 年度 3,169 千円

### 【事業の背景・必要性・目的】

広島県の自殺者数は、平成 9 (1997) 年まで概ね毎年 400 人台で推移してきたが、平成 10 (1998) 年に急増して 701 人になり、以降も毎年 600 人を超える高い水準で推移している。本県における自殺の特徴として、性別では男性が 7 割を占めること、また、年代別では 50~60 歳代という中高年の自殺死亡率が高いことがあげられ、中高年男性をターゲットとした自殺対策が重要である。そこで、相談に対する抵抗感の強い男性でも気軽に利用しやすい相談窓口として、不眠電話相談を開設した。自殺の大きな要因であるうつ病の代表的な症状であり、身体的症状として自覚しやすい「不眠」を切り口にすることで、早期の段階で自殺リスクを発見し、早期対応に結びつけることを目的とした。開設に向けて、県内の相談担当者を対象に睡眠障害に関する研修を開催。平成 21 年度 9 月の自殺予防週間内に、「自殺予防・全国 67 精神保健福祉センター共同キャンペーン 2009」(主催：全国精神保健福祉センター長会)の一環として試行的に 3 日間のフリーダイヤル電話相談を実施し、147 件の相談があった(アクセスは 678 件)。

これを踏まえ、平成 22 年 3 月には勤労者のメンタルヘルスに関する相談体制を有している広島産業保健推進センターと共催して実施。平成 22 年度 8 月からは、広島産業保健推進センターに委託し相談を定例化している。

### 【事業の内容】

相談電話の受診範囲は、広島県内。相談は、医師、臨床心理士、産業カウンセラー、保健師等が対応するなど、専門技術を有するものが対応する。内容は、「疲れているのに眠れない」「夜中に目を覚ましてしまう」など本人や家族からの睡眠やメンタルヘルスに関する相談を受付けている。

#### 1 定例相談(土、日、祝日を除く)

月は午前(9:00~13:00)の4時間

火~金は午後(13:00~17:00)の4時間

#### 2 特別相談(年3回)

年3回各3日間、電話回線を2回線に増設し、相談時間を8時間に拡大して実施する。

〈参考〉

①平成 23 年 5 月 22 日~24 日

②平成 23 年 9 月 11 日~13 日

③平成 24 年 3 月 4 日~6 日

〔事業実施に当たっての運営体制等〕

不眠電話相談については、広島県の委託により広島産業保健推進センターが事務局となり企画・運営し実施。

〔事業の成果、工夫をした点、その他特筆すべき点〕

相談結果（平成 22 年度実績） \*（平成 23 年度は 3 月 10 日現在で総数 914 件）

総数：358 件（相談時間は平均 28.5 分/件） 男性 157 件（45%） 女性 191 件（54%）

年代層：多い順に、40 代（63 件）、60 代（54 件）、30 代（37 件）、50 代（32 件）

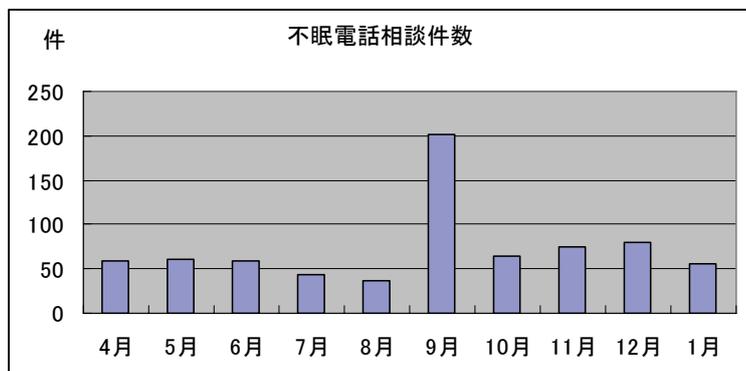
主訴：「寝つけない」、「夜中に目が覚める」、「早い時間に目が覚める」など

相談者の背景：不眠が主訴でありながら、背景に家族関係や会社関連の問題など、複数の問題を抱えている傾向がみられた。また、精神科治療中であっても、治療内容や睡眠薬に関して不安を訴えるケースも多かった（相談者の 41%）。

成果：相談者の 8%に自殺念慮を持つケースがあり、自殺企図も 4%にみられた。診断（疑い）としては、うつ病・うつ状態が最も多く、自殺のハイリスク者に対する早期介入の一端として、今後も継続した実施が必要である。

課題：フリーダイヤル通話は、住民側からはアクセスはしやすいが、逆に、2 回線程度ではアクセスが殺到し、「つながらない」との苦情があった。今後、効果的な相談体制について検討していく必要がある。また、同時並行的に県民へ、不眠やうつ病についての正しい知識を普及することにより、自殺予防を推進していくべきである。

\*県では平成 22 年度から自殺対策の一環として不眠電話相談を実施。これまでの相談状況から、一定の相談ニーズがうかがえます。9 月は相談時間を拡大した特別相談を実施しました。



不眠電話相談の相談件数 (H23. 4 月～H24. 1 月)

不眠電話相談の様子

（問合せ先） 広島県健康福祉局健康対策課  
 TEL: 082-513-3074  
 E-mail: futaisaku@pref.hiroshima.lg.jp  
 URL : http://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/suicide/