

思春期こころの健康講演会

(実施期間) 平成 20 年度～

(基金事業メニュー) 普及啓発事業

(実施経費) 平成 26 年度 383 千円
(383 千円)

(実施主体) 秋田県大仙市

【事業の背景・必要性】

秋田県においては、平成 7 年から自殺率全国ワーストワンという憂慮すべき記録が続いている。厚生労働省の「人口動態統計」によると、大仙市における 25 年度の自殺率は 35.3 であり、全国の自殺率を大幅に上回っている。

自殺予防においては、青少年期からこころの健康に関する正しい知識を身につけることが重要とされており、特に思春期は過渡的な段階ゆえに、精神的に不安定になりやすく、様々な問題行動や精神症状が現れやすい時期である。また思春期の場合、強いストレスを受けると、精神疾患に陥らないまでもストレスを回避する行動パターンが少ないため「死にたい」という考えに陥りやすいとも言われている。

以上のことから、市内の全中学校を対象に思春期のこころの健康に関する知識を普及させることを目的とした「思春期こころの健康講演会」を実施している。

【地域の特徴・自殺者数の動向】

1. 自殺者数の推移

(単位:人)

		平成 18 年	平成 19 年	平成 20 年	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年
	人 口	94,610	93,647	92,747	89,325	90,874	89,811	88,979	87,921
大仙市	男	33	21	30	29	19	18	15	25
	女	9	8	9	12	13	10	12	5
秋田県	総 数	42	29	39	41	32	28	27	30
全 国		482	420	410	416	358	346	293	277
		29,921	30,827	30,229	30,707	29,554	28,896	26,433	26,063

出典:厚生労働省「人口動態統計」

2. 自殺率の推移

※ 自殺率:人口 10 万人あたりの自殺者数に換算した数値

	平成 18 年	平成 19 年	平成 20 年	平成 21 年	平成 22 年	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年
大仙市	45.5	31.8	43.1	45.9	35.2	31.2	31.3	35.3
秋田県	42.7	37.6	37.1	38.1	33.1	32.3	27.6	26.5
全 国	23.7	24.4	24.0	24.4	23.4	22.9	21.0	20.7

出典:厚生労働省「人口動態統計」

市の自殺者数及び自殺率は年々減少傾向にあるが、未だに全国よりも高い数値となっている。

2 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す③

【事業目標】

中学生を対象とした講演会をとおし、思春期の精神保健に関する理解を促進し、思春期におけるこころの健康づくりと自殺予防を推進する。

【事業内容】

市内全中学校（11校）の生徒を対象に講演会を実施し、思春期に特有の発達課題や対処方法の知識や技術について、その理解や習得を促す。講師はスクールカウンセラー等の経験が豊富な臨床心理士が担当している。平成26年度は898名の生徒が受講した。

<主な講演内容>

- 思春期の特徴と発達課題
- 思春期の対人関係、コミュニケーション
- 思春期のこころとからだの関係

【事業実施にあたっての運営体制】

- 大仙市教育委員会へ依頼し、実施にあたっての協力を得ている。実施については大仙市健康増進センターが講師との日程調整や講師謝礼支払い等の手続を行う。
- 各中学校では授業や学校行事の一環として実施している。

【事業の工夫点】

- 講演会では講義に加え、アサーショントレーニングなどを取り入れ、生徒が体験的に学ぶことができるメニューを充実させている。
- 講演内容は学校からの要望や参加する生徒の特徴などを踏まえ、学校毎に調整をしている。
- 自殺予防の啓発や相談機関の周知を図るため、県内の相談窓口一覧が印刷されたパンフレットやこころの健康をテーマとした標語が印字されたボールペンなどを作成し、配布している。

【事業成果及び評価、今後の課題、その他特筆すべき点】

講演会に参加した生徒へのアンケートには「ストレスが溜まった時にできる解消法が聞けてよかった」、「コミュニケーションはウマイ、ヘタではなく、技術と知識だということがわかった」、「リラックスできる呼吸法を知れてよかった」などの意見が多く、約9割の生徒が「参考になった」と回答している。また、相談窓口一覧が掲載されたパンフレットを配布することで、生徒が自分だけでは解決できない問題に直面した際に、一人で問題を抱え込まず、専門家に相談できるようにしている。このことから、本事業は思春期のこころの健康に関する啓発につながり、将来的な自殺予防の一助となることが期待できる。

(問合せ先) 大仙市役所 健康福祉部 健康増進センター
TEL: 0187-62-9301
E-mail: kenkou@city.daisen.akita.jp