

## 明日からの心の元気を耕す講座 ＝ JA とコラボした心の健康づくり ＝

(実施期間) 平成 26 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 : 295 千円 (実施主体) 愛媛県今治市  
( 295 千円 )

### 【事業の背景・必要性】

今治市の心の健康について、現状と課題を整理したところ、精神科通院医療受給者数は年々増加傾向にあり、通院・入院ともに精神疾患やメンタル不調で受診をする人の割合は、「19 歳～39 歳」の枠から急に増加する傾向にあった。(今治市保健年報、国保病類別疾病集計より)

今治市で平成 19 年 3 月に策定し、現在も推進中である今治市健康づくり計画「バリッと元気」に基づく活動では、計画の 6 本柱対策の 1 つである「こころの健康づくり」の部分で、計画当初から「いつもストレスを感じる人」「相談相手がいない人」「ストレス解消方法がない人」の割合が減少するという目標を、知識の普及や相談窓口の情報提供等を市民と協働で行ってきたものの、23 年度に行った中間評価時の市民アンケートにおいても、「いつもストレスを感じる」人の割合が一番多いのが男女とも 20 代～30 代で、ストレスの原因は男女ともに職場関係・家族関係が上位を占めており、計画策定時とあまり変化がみられない状況であった。また、「相談相手がいない人の割合」は男性が女性の 3.8 倍多く、「ストレス解消方法がない人の割合」も男性が女性の 2 倍多いという結果が出たことから、やはり、今治市においては働き世代（とくに男性）と若年者を中心とした支援が必要であることが明確となった。

さらに、これまで取り組んできた事業前後で保健師に行ったアンケートも確認し、「今治市保健師が感じている事」として整理すると「働き世代の自殺が多い、若年層の自殺が増えてきているというが、市の既存事業では出会えない。必要な人達に必要な情報が届いていないと感じる。」「家族や地域の間人間関係が希薄になり、少し生きづらさのある方は辛い思いをすることが多くなっている。」「問題が長期化・複雑化してから関わりが始まることが多い。」「大規模合併のためとても地域が広く、町も山も島もあり、それぞれに違う地域特性があるため、柔軟に形を変えていける事業を考えていく必要。」等の声があがっていた。

### 【地域の特徴・自殺者数の動向】

今治市は愛媛県の北東部にあり、陸地部と島嶼部からなる地域である。平成 17 年 1 月の市町村合併により、12 市町村が 1 つになり、「新・今治市」となった。現在は行政機能も本庁と 11 カ所の支所とで機能している。26 年 3 月末現在の人口総数 166,656 人、高齢化率 36.6% である。

今治市は広島県尾道市や三原市と隣接した島嶼部から、松山市や西条市と隣接した陸地部まで、とても広い地域となっており、それぞれに個性豊かな地域性や住民性がある。それぞれの地域環境を生かし、造船・海運業や繊維業、橘類等の農林業、天然・養殖漁業、石の加工等の伝統産業などが発展してきている。また、平成 18 年のしまなみ海道全線開通中四国の交流・流通の拠点ともなっている。

今治市の自殺者数については、以下の表のとおり毎年 30 人前後で推移しており、年代および性別でみると 40～60 歳代の男性が多い状況である。また、30 歳代の若い世代の自殺も少しずつ増加傾向にある。地区別にみると、島嶼部で自殺率が高い傾向にある。

《人口動態統計自殺者数》

平成 25 年人口動態統計より

今治市	平成 17 年	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
男	26	31	30	17	27	16	19	30	24
女	16	17	11	20	10	7	15	8	10
合計	42	48	41	37	37	23	34	38	34

2 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す⑦

**【事業目標 事業内容】**

事業目標：「自分が暮らす今治市の自殺の現状や心の病気と予防について知っている住民が増える。」ことを目標に、地域で積極的に健康づくりにも取り組んでいる既存団体（JA）と協力し、普及啓発活動に取り組むことで、効率よくターゲットとする「働き世代」に向けて情報発信を行う。

内容：JA 職員や組合員を対象とし、健康教育を実施した。講師はうつ病をはじめとするこころの病に関する普及啓発活動から、社会復帰支援、企業・団体向けの講習会等、様々な場面で精力的に活動している NPO 団体に依頼し、講話内容にはメンタルヘルスの基礎知識やストレスと上手な対処法（笑いヨガや気孔の要素を取り入れたリラクゼーション）、相談窓口の紹介等を盛り込んだ。参加状況について、平成 26 年度は 2 回実施し、全体で 70 名程度の参加があった。講座内容については、その他の心の健康づくり情報と合わせて、JA 会報紙にも定期的に掲載していく。（27 年度から『心いきいき通信』として掲載。）

**【事業実施にあたっての運営体制】**

JA が営農指導・農家支援の一環として行う会やセミナーの中で、心の健康づくりに関する健康教育も同時に実施した。NPO 法人にも協力依頼し、企画の段階から JA、NPO 法人双方と協議を重ね、内容や全体構成等の打ち合わせを繰り返しながら準備した。当日の進行等、運営面に関しても JA 担当者が中心となって進めた。



《 JA での講座実施風景 》



《 心いきいき通信 》



《 配布チラシ 》

### 【事業の工夫点】

- ① はじめに地域の現状と課題をもとに地域での連携の可能性を探るため、今治市内にある様々な団体に出向き、これまでの取組や日頃感じている事などについてインタビューを行った。その結果、JA では職員の健康づくりや組合員向けに、これまでも健康づくりに取り組んでいることや、市と連携した事業展開も可能であることがわかり、本事業を実施することとなった。
- ② 事業実施にあたり、平成 26 年度は NPO 法人にも協力依頼し、企画の段階から JA、NPO 法人双方と協議を重ね、内容や全体構成等の打合せを繰り返しながら準備・実施した。そのことで、当日の進行等の運営面に関しても JA 担当者が中心となってい、大きな混乱もなく概ね円滑に進めることできた。
- ③ 講座は笑いヨガや気孔等のリラクゼーション要素も含めたものとしたため、「うつ・自殺予防」という難しいテーマにも関わらず、途中で笑い声や笑顔もみられ和やかな雰囲気講座となった。

### 【事業成果及び評価、今後の課題、その他特筆すべき点】

今回、初めて JA と協力実施したが、これまでの既存事業で出会いにくかった「働き世代」に対して直接アプローチし、今治市の自殺の現状や心の病気と予防について、市民向けの相談窓口について周知でき、健康維持のために一人一人できることについて一緒に考える機会にもなった。また、職員や組合員の健康づくりに関心のある JA と「顔の見える関係」を深めることで、地域の連携・見守り体制の強化にもつなげることができたと感じている。参加者アンケートの結果からも、「心の持ち方を家族にも伝えたい」「母と夫と自分に活用していきたい。」「心のエネルギーを充電することを実行しようと思う。」「睡眠の大切さがわかった。」「うつに対する考え方が変わった。」「人は人に生かされる。生きがいと笑い合える友人・知人の関係を大切にしたい。」等の感想が寄せられ、こちらのねらいはほぼ伝わったように感じる。講座終了後に声をかけてくれる参加者もあり、「介護や家の事で様々な思いを抱えている」等、日常のストレスについての相談も講座の場で受けることができた。

自殺対策はなかなか評価・検証に至らないのが課題であり、限られた予算の中でどのように対象を絞りこみ事業に反映させるか、どうハイリスク者支援につなげていくかということを検討する必要がある。この地域ではどのような情報が必要とされていて何を発信していくべきなのか、しっかり現状把握していくこと、地域にある既存団体にも「聞く」ことで課題を共有し、協力しながら実情にあった事業計画・実施につなげていくことが大切であると、本事業の準備を進める中で改めて実感することができた。行政も地域の既存団体においても、それぞれに様々な取組を行っているが、お互いにその情報が少ないため、日頃から広い視野で地域全体を見て地域にある情報をキャッチし、地域連携をさらに進めていきたい。

本事業については、今後も内容を検討しながら可能な形で継続実施していくとともに、ハイリスク者（要フォロー者）支援として、従来の精神保健事業で実施している医師による個別相談等も継続実施していく他、校区担当ごとの地区管理でも日頃からメンタルヘルスの視点をもって保健活動を行うことを保健師全体の共通認識としていきたい。

(問合せ先) 愛媛県今治市健康推進課  
TEL: 0898-36-1533  
E-mail: kenkou@imabari-city.jp