

## 若者向けメンタルヘルス対策事業

### = 「さがメンター」育成プログラム =

(実施期間) 平成 26 年度～

(基金事業メニュー) ー

(実施経費) 平成 26 年度 440,717 円  
( 0 円 )

(実施主体)  
神奈川県相模原市  
桜美林大学健康心理・福祉研究所

#### 【事業の背景・必要性】

相模原市では、自殺対策基本法や国の自殺総合対策大綱及びかながわ自殺総合対策指針の趣旨を踏まえ、平成 26 年 2 月に「相模原市自殺総合対策の推進のための行動計画」を策定し、市民・地域・学校・関係機関・団体と行政が一丸となり総合的な自殺対策に取り組んでいる。

10 代後半から 30 代までの世代において死亡原因の第 1 位が自殺となっていることや、自殺総合対策大綱でも若年層への取組の必要性が示されていることを踏まえ、行動計画では自殺を取り巻く現状と課題に対応した 11 の重点施策を定め、その中で「自殺対策に関する若い世代をはじめとする市民参画の増進」を掲げている。

若者がストレス社会において、「生きにくさ」に耐えうる力を身につけていくためには、若者自身がメンタルヘルスについて考え、友人のメンタルヘルスの不調に気づき、働きかけを行う人材の育成が必要である。そのためには、行政と大学等が対策を実施するだけでなく、両者が協働し、気軽に相談できる多様な場を確保していくことが重要である。

#### 【地域の特徴・自殺者数の動向】

当市の若年層の自殺者割合は、ここ数年 26～35%で推移しており、職業別では、主婦や学生を含む無職者が最も多くなっている。

|             | 平成 22 年 | 平成 23 年 | 平成 24 年 | 平成 25 年 | 平成 26 年 |
|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 相模原市自殺者数(人) | 141     | 161     | 120     | 128     | 123     |
| 相模原市自殺死亡率   | 19.7    | 22.4    | 16.7    | 17.8    | 17.0    |
| 神奈川県自殺者数(人) | 1,849   | 1,852   | 1,644   | 1,558   | 1,422   |
| 神奈川県自殺死亡率   | 20.4    | 20.5    | 18.1    | 17.2    | 15.7    |
| 全国自殺者数(人)   | 31,690  | 30,651  | 27,858  | 27,283  | 25,427  |
| 全国自殺死亡率     | 24.7    | 24.0    | 21.8    | 21.4    | 20.0    |

#### 【事業目標 事業内容】

本事業は、ロールプレイングを通じたコミュニケーション能力の向上、現在の就業環境下、あるいは就職活動におけるストレス対処能力の向上、他者の不調に気づき、適切な専門家へとつなぐことを目的としている。説明会を 1 回、グループワーク、ロールプレイング、メンタルヘルスファーストエイド(※)を組み合わせたセミナーを 5 回、交流会を 1 回実施した。

※メンタルヘルスの問題を抱える人に対して、専門家による支援より前に提供する支援のこと。  
メンタルヘルスに関わる症状の認識、初期支援の提供、適切な専門家へのつなぎを学ぶもの。

**【事業実施にあたっての運営体制】**

行政提案型協働事業により合意に至った桜美林大学健康心理・福祉研究所と「協働事業提案制度事業の実施に関する協定書」を締結し、事業を実施。協定の中で、双方の役割分担を明確化している。

**【事業の工夫点】**

それぞれが単独で周知を行った場合、広報が画一的になってしまうことが想定されることから、研究所スタッフのノウハウを活用した Web サイトやフェイスブックの活用、行政が主体となって行った大学・短大・専門学校や関係機関等への訪問は、一定の意義があったと考えられる。

セミナーは、セルフケアやストレスマネジメント、ゲートキーパー養成の要素を包含しており、自らの「困難に耐える力」を育むとともに、自らが担い手となり「他者への初期支援を行う力」の両面に着目した点が特徴である。

平成 26 年 4 月～26 年 9 月の間に、行政と団体で 6 回の打合せを行い、日頃からインターネットメールを通じて意見交換を行う等、合意を図りながら円滑な事業実施に努めた。

参加者への情報提供として、精神保健福祉センターの若者向けの図書、FLOW（薬物再乱用防止プログラム）のチラシ、当市の相談先が載ったファイルや適正飲酒を啓発したカード（スマートドリンク）を配架する等、普及啓発も並行して実施した。最終回には、「さがメンター認定証」を交付し、家族や友人に対しての働きかけとともに、次年度以降も事業に関わってもらえるよう促しを行った。

**【事業成果及び評価、今後の課題、その他特筆すべき点】**

申し込みは 28 名で、参加者総数は延べ 55 名。参加者の平均年齢は 25.9 歳であり、職業は大学生、求職中、会社員、パート・アルバイトであった。若者向けの事業として周知を行ったが、説明会の段階で、40 代を超える方の参加がみられたり、日常的に若者に関わる方（大学の助教や社協スタッフ）の参加もみられたことから、若者を支援する方への支援（技術等の支援）の必要性が感じられた。

大学等への事業周知を行う中で、メンタルヘルス上の問題を抱えている学生の存在や、メンタルヘルスについてカリキュラムで学ぶ機会がない学校もあるとの声があったことから、自身の所属以外でメンタルヘルスについて学ぶ機会を設けることは有用だと考えられる。また、すでに働いているが、現在の仕事の継続に不満や不安があり自分を見直したい若者、求職中で自己理解をより深めたい若者の参加があり、多くのリソースをもっている大学生に比べ、このような若者（20 代～30 代）のリソースは少なく、個別のサポート（カウンセリングやメンタルヘルスのサポート）のみならず、多様なプログラムの必要性が示唆された。

自殺対策を推進する上では、大学等との連携や広域自治体との連携が重要であり、今後は自治体間の情報交換を密にし、行政区域にとられない事業周知についても検討する。また、ハローワークにおける求職活動の一環としてもらえるよう、ハローワークへの働きかけも引き続き検討していく。

（問合せ先）神奈川県相模原市健康福祉局福祉部精神保健福祉課

TEL：042-769-9813

E-mail：seishinhoken@city.sagamihara.kanagawa.jp

URL：http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/index.html