

いのちとこころのプロジェクト事業

=つまずいても安心して住めるまちづくりを目指して=

(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) 平成 26 年度 1,614 千円

(実施主体) 鳥取県境港市

(1,614 千円)

【事業の背景・必要性】

境港市では、こころの病気を抱えている人や引きこもりの人などを受診につなげる支援や就労など多岐にわたる相談を受けている。近年保健師がそのような相談を受ける中で、相談者から、子供の頃の体験（不登校やいじめ、家族との問題）を交えながら、人とのつきあいの困難さや生きづらさについて語られることが多いと感じるようになった。

そこで、こころの病気を抱えている人などに子供の頃の体験について聞き取り調査を行ったところ、つらい思いをしても SOS が出せず、誰にも相談できないまま思春期を過ごしていたことが共通すると分かった。

この結果から、考え方や行動の基盤を形成する大切な時期である思春期を対象とした予防活動を考えるため、「いのちとこころのプロジェクト事業」を立ち上げ、福祉、教育、保健部門のメンバーによる実行委員会で今後の取組の検討を行うこととした。

【地域の特徴・自殺者数の動向】

境港市は、長さ約 20km の大砂州である「弓浜半島」の北端に位置し、三方が海に開けている。人口は 35,354 人（平成 27 年 3 月末）であり、減少傾向である。26 年度の出生数 250 人、市内の小学校数は 7 校、中学校は 3 校である。

自死者数は年間平均 10 人前後で推移しており、平成 25 年の標準化死亡比は 183.6 と鳥取県内 4 市の中で一番高い値となっている。性別では男性が多く、年代では 60 代が一番多い。

【事業目標 事業内容】

「生きづらさのある子ども（大人）を減らす」ためには、まず思春期の実態把握と地域への啓発活動が必要であると考え、以下の内容で実施した。

<実施内容>

1) ■目的：境港市の思春期の子供のこころやからだの状況に関する実態を把握する。

■目標：①思春期の子供のこころやからだの健康状況が把握できる。

②自己肯定感や自己役立感、こころやからだの調子と関連する要因が証明できる。

■方法：市内の小学 6 年生（平成 24 年度～26 年度の 965 人）に「こころとからだの健康アンケート」による調査を行った。また、この調査とは別に、保護者の自己肯定感について把握するために、市の事業に参加している妊娠中および乳幼児期の保護者を対象（144 人）に、アンケート調査を行った。

2) ■目的：関係機関や地域住民のなかで、こころの問題について一緒に考え行動する人が増える。

■目標：①いのちやこころについての関係部門の取組を把握する。

9 民間団体との連携を強化する③

②市民にこころの病気に関する実態や子供の現状について理解してもらう。

■方法：①市内小中学校で行っている不登校事例研究会、生徒指導担当者会、養護教諭研修会等に参加し、小中学校の教諭と意見交換を行った。

②こころの病気に関する現状や思春期の子供のアンケート結果について、小中学生の保護者、保育所(園)、幼稚園職員、民生委員、地域住民等に説明する機会を持った。

【事業実施にあたっての運営体制】

実行委員会と作業部会を立ち上げ、事業の推進にあたって、大学教授にスーパーバイザーをお願いした。

【事業の工夫点】

- ① 実行委員会を障害者福祉支援サービス事業所や、保健所、市役所（学校教育課、子育て支援課、長寿社会課、健康推進課）で構成し、意見交換が行えるようにした。
- ② 実行委員会では、委員が自分の思いや考えを話し、思春期の子供を取り巻く現状や課題について共有できるよう、毎回グループワークを取り入れながら協議を行った。
- ③ 関係団体が集まる研修会や会議の場に行き、実行委員が外向かしてもらい、子供と関わる中で感じている現状や課題について意見交換を行うことで、顔の見える関係づくりをすすめた。

【事業成果】

1) 市内小学6年生対象の「こころとからだの健康アンケート」の結果から、思春期の子供のこころやからだの状況に関する実態が把握できた。

○こころやからだの状況について

(1) 健康状況について

- ・ 8割強が8時間以上の睡眠をとっている
- ・ 1割以上が睡眠に関する不調(朝眠くて起きられない、布団に入って30分以上眠れない)が「かなりある」と回答

(2) 自分のことについて

- ・ 悩みを話す相手は親・友達が多い(20人に1人は「話す人がいない」と回答)
- ・ 8割強はほめられたことがあると感じている
- ・ うれしい言葉は自分のがんばりを認めてくれる言葉
- ・ 楽しい出来事は「家族等との対人関係」に関すること
- ・ 9割強が「毎日楽しい」と感じている
- ・ こころがづらくなった出来事は「ない」が約8割
- ・ こころがづらくなった出来事は「対人関係に関すること」が6割
- ・ こころがづらくなったときの対応は「家族や友だち、先生に話す」が3割
- ・ 8割弱が「学校に行くことが楽しみ」

(3) 家族のことについて

- ・ 「自分は家族から大切にされている」と思うのは6割強

○自己肯定感や自己役立感、こころやからだの調子に関連する要因について

- ・ ほめてくれる人がいる、悩みを話せる人がいる、家族との関係が良好な人は、自己肯定

9 民間団体との連携を強化する③

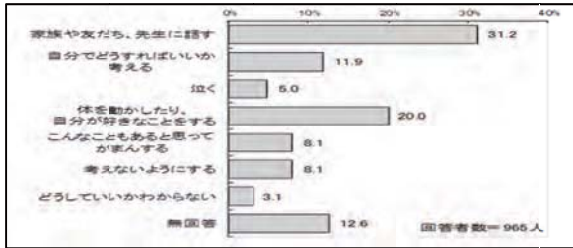
感や自己役立感が高い傾向がある。

- ・悩みを話せる人がいる、こころがづらくなったりしたときに相談できている人、自己肯定感や自己役立感の高い人がこころやからだの調子がよい。

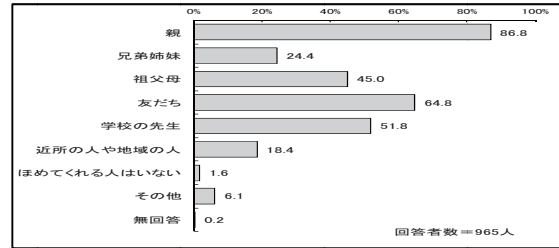
○最後に感想欄を入れたところ多くの児童から感想が寄せられた。

- ・アンケートを記入することで自分のことを再認識（自分のよいところに気がついたり、家族に大切にされているなど）したり、気持ちが楽になったと感じる人がいた。

※こころがづらくなったりした時の対処方法について



※ほめてくれる人



以上の結果から、自分の気持ちを話せたり、こころがづらくなったりした時には誰かに相談できることの大切さ、聞いてくれる、相談しやすいまちづくりの必要性が把握できた。

2) ①福祉、教育、保健部門や地域住民に市のこころの病気に関する現状やアンケート結果について伝え、意見交換を重ねたことでこころの病気に関することや、アンケート結果、社会資源や相談場所についてまとめた啓発用のパワーポイントを作成できた。

②3年間のまとめとして、平成27年2月に、小中学校教員、保育所(園)幼稚園職員、小中学校PTA、民生委員、作業所職員、社会教育関係者など、今後の事業推進に向け核となる関係者を対象に「いのちとこころのプロジェクト事業報告会」を実施し、日頃感じている子供の現状等についてグループワークを行った。その結果、「子供たちのために自分たちができることをみんなでしていこう」という声が多く、報告会を今後も継続して実施していくことで一致した。

【今後について】

この取組の中で、「つまずいても自分で立ち直れたり、つまずいても安心して住めるまち」を今後の目標として設定することとなった。

今後は、ネットワークを土台に、作成した啓発用のパワーポイントを活用しながら、気軽に気持ちを話せたり、相談できる人がいる地域を目指して、取組を具体化していきたい。

(問合せ先) 鳥取県境港市健康推進課

TEL: 0859-47-1042

E-mail: kenko@city.sakaiminato.lg.jp