

Dさん なしてわかった。

Eさん 一人で悩んでいれば、そう思うこともあるべ。どれ、母さんに「父さんは俺たちで面倒見るから、急いで迎えに来るな」って、線香あげてもいいか。

Dさん あっ、ああ。いいよ。ありがとう。

身近な人との別れは、残された人にとっても大きな悲しみや辛さを残します。寂しさや辛さが強いと、死にたいと思うこともあるかもしれません。こんなときは、家族だけでなく、周囲の人たちの支えが大事になってきます。勇気を出して「死にたくなることはないか」ときいてみることも、時には必要かもしれません。

普段は「死にたい」と思うことはあまりないと思います。いくつかの町で20歳以上の人を対象に「この1ヶ月の間に、あなたは死にたいと考えたことがありましたか?」「今までの人生の中で、あなたは自殺について考えたことがありましたか?」「今までの人生の中で、あなたは死にたいと考えたことがありましたか?」という質問をした所、全ての質問に「特にない」と回答した人は半分程度でした。残りの半分程度の人は、今までの人生の中で、たとえ少しではあっても死について考えたことがあるのです。また、全ての質問に「あった/少しあった」と回答した人は、約100人に1人でした。

私たちの周りには、大変な思いをしている人が少なくありません。だから「これだけ辛いと死にたいと考えることもあるのではないか?」と質問することを考えて欲しいのです。



藤里町では、平成元年からの10年間で31人、平成11年からの10年間で25人の方が自殺で亡くなっていました。これだけみるとあまり変わっていないように感じるかもしれませんが、平成16年からの5年間では7人と少なくなっています。

藤里町がこころの健康づくり・自殺予防活動のモデル地区として取り組んだのが、平成14年から16年の3年間でした。その間4人→2人→0人と減少し、その翌年も1人でした。

かつては秋田県内で自殺率が高い方だった藤里町は、最近は自殺予防対策が最も充実した町として、日本中から注目されています。

この取り組みに深く関わっている「保健師さん」「社会福祉協議会」そして「心といのちを考える会」から、町の皆さんにメッセージです。



1 保健師がみたこの10年

藤里町の皆さんの健康をいつも気にかけてくれている保健師さん。平成20年3月に退職した夏井保健師さんから、この10年を振り返っていただきました。

今では安心して人の前で辛さや悩みを語れる町民が少しずつ増えてきている。それは、受け止めてくれる家族や町民、各機関の人たち、心理専門家、精神科医師たちがいてくれるから。

町の自殺の状況を知り、行政と一緒に自分たちでできることから始めようとボランティア活動をしてくれる人たちもいる。

自殺者ができると、地域の人たちは力になれなかったこと、なんで気づけなかったのかと自分の家族のこのように心を痛め、涙する。

自殺を防ぐには、普段からお互いに声を掛け合うことが何よりも大事だと口々に言い、悩みが大きくなるうちに誰かに相談しようという気運が町民の間に広がってきた。

この10年間を振り返ってみると毎年3~4人、多い年は6人もの自殺者がいたにもかかわらず、たとえそれが予防するためとは言え「自殺」という言葉を口に出して言うことはタブーとされていたあの頃。

私が保健師として心の健康づくりと自殺対策に取り組んだ背景には次のような状況がありました。

- ① 毎年自殺者がいる。(ガン、脳卒中、心臓病の死亡者は年々減少している)
- ② 年々少子高齢化が進み、独居老人、老人世帯の増加で介護、健康、除雪、年金のみでの生活等で生活不安を訴える人が増加。
- ③ 強引な訪問販売や集団での催販商法で高額の買い物をしてしまい、家族にも言えないで一人悩んでいる人からの相談が後を絶たない。
- ④ 社会経済の低迷で、町の誘致工場が縮小され、県外での仕事も減少する等により失業者が増加し、経済面の相談をする人が増えた。
- ⑤ 不定愁訴を訴える人(医師の診察で病気は無いが、身体の症状を訴える人)や、医師に自分の訴えを十分に聞いてもらえない、医師の説明に納得がいかない等で病院巡りをしている人からの相談が増加。
- ⑥ アルコール依存者やその家族からの相談が増加。
- ⑦ 冬期間は外出の機会が減り、気持ちが落ち込む人や家族の人間関係に悩んでしまう人からの相談が増加。
- ⑧ 国民健康保険加入者の受診状況から、自律神経失調症、更年期障害、うつ病、うつ状態等の治療者が多い。
- ⑨ 遺族は人知れず生活癒えることのない心の負担を抱えている。

これらの状況から、心の健康づくりの必要性を強く感じ、対策に取り組むことにしました。

まず、冬場の閉じ籠もりを解消するための健康教室や、心の健康に関する講演会等を開催し、保健事業として心の健康づくりに取り組んでいたところ、平成10年に町の住職が自殺者を少なくするため一緒に頑張ろうと声をかけてくれたことで、心強い活動仲間ができました。

平成12年7月に県が自殺対策に本腰を入れ、県民への啓発目的で開催したシンポジウムに、役場担当者の声かけで一緒に参加してくれた人々たちから、町の自殺者を減らすためには、自殺原因の多くを占める「うつ病」について正しい知識をもたなければ——と、町に対して学習会開催の要望が出されました。学習会を継続していくため会を作ろうと提案されたことがきっかけとなり、住民参加による活動組織「心といのちを考える会」が結成されたのです。

平成13年度には、秋田大学による「心の健康づくり・自殺予防に関する意識調査」が実施されたことで、町民の実感と課題が明確になり、保健師の事業計画に反映させることができました。

活動組織があり、実感調査を実施した等の理由から、平成14~16年度は県の自殺対策モデル事業を受け、住民への啓蒙・個別支援・組織への支援を柱とした積極的な事業展開により、町の自殺対策の基盤づくりができました。このモデル事業の実施に当たっては、「心といのちを考える会」の会員が、熱い思いを結集して活動を支えてくれたことで、町の取組みも大きく前進したと感じています。

遺族がいるから自殺対策は控えたほうがいい、保健師は老人対策に頑張ればいいという空気が漂う中で、なんとかしたいとの思いで取り組んできた結果、町や職場での理解者が増えてきました。

さらに、後押しをしてくれている「心といのちを考える会」の人たち、秋田大学や各医療機関、各関係機関を始めとする、たくさんの方々の惜しみない支援と指導のおかげで、うつ病やその対応についての理解者も増え、年々自殺対策への関心も高まり、自殺者が減少してきました。特に秋田大学の佐々木久長先生には、毎年地区講座の講師の他、個別相談や家庭訪問による直接支援もいただいています。本当にありがたいと思います。

手さぐり状態で始めたこの取組みも、いつの間にか良くも悪くも町民の関心事となることができました。

今日も一人悩んでいる人がいるかもしれませんが、誰かがそのことに気づき、そして声をかけてあげられたら、きっと楽になれるのではないのでしょうか。

「ことばは心を伝える」と言います。一人一人が思いやりの心と言葉で、声かけをしてくれることを、そして、この活動が今後も町民皆の想いで継続していきますように願っています。

2 藤里町社会福祉協議会の取り組み

藤里物語の大事な登場人物として藤里町社会福祉協議会からも皆さんにメッセージをいただきました。

藤里町社会福祉協議会（社協）では、地域の福祉ニーズを丁寧に拾い上げ、福祉施策や福祉サービスの展開に繋げる事を心がけています。

例えば、平成17年度から始めた介護予防・『元気の源さんクラブ事業』。60歳以上を対象に週1回の開催で、多彩なメニューと多職種スタッフの参加が特徴です。

初年度の源さんクラブ事業は男性の参加者が少なく、地域に呼びかけた所、老人クラブの方から「自分達の地域で開催してくれれば参加しやすい」という声が出ました。早速、平成18年度から始めたのが『出張・元気の源さんクラブ事業』。単位老人クラブの協力を得て年4回の開催。男性参加者も多く好評だったので、平成19年度からは月2回の開催になりました。会場の確保や参加者集めは老人クラブの方がやって下さり、男性は勿論、体力気力が衰えて外出が億劫になっている方々も、近隣の顔見知りによって誘われて、参加して下さるようになっていきます。

すると今度は、介護者の方々から「介護予防事業は高齢者の為だけなのか？」という声が出て、在宅介護者の為の『源さんクラブ・みんなの縁側事業』が始まりました。月1回の開催です。そして、引きこもり者等の家族の方からの要請に応じて、平成21年度からは『元気の源さんクラブ・こだわりの縁側事業』を開始する予定です。

ひとつのニーズに可能な限り丁寧に応えていくと、次のニーズが現れる。地域の問題解決の為には、そんな毎日の業務の積み重ねが大切と考えています。

社協が5年ほど前から取り組んで来たのが、『報告・連絡・相談』用紙の活用です。民生委員さんや福祉員さん等から情報を頂いても、その後の経過の報告をしていなかったり、地域の方々からの提言等を活かさずいたり。その反省から、どんな些細な事も、『報・連・相』で上げて、必ず回答を出す事を徹底して来ました。

情報は必ず『報・連・相』で地域包括支援センターまで上げて、自分だけで処理しない。そして、貰った情報に対しては、社協がどう対応したのか、対応できなかったのかを、必ず回答して返す。当り前の事ですが、実践の徹底には時間がかかりました。

その結果、平成16年度は100件に満たなかった苦情・相談の受付件数が増え続け、平成20年度には2,000件近くになっています。

ひとつひとつの声にきちんと向き合う。例え提言に応じられなくても、現時点では応えられない事をきちんと伝える。その姿勢を徹底すると、様々な声を出して下さる方が増えていくように感じます。

次に、夏井保健師さんの後を継いで、この活動を担当してくれている小山保健師さんからのメッセージです。

「保健師活動10年を振り返って……」。10年……。ちょうど私が結婚して10年……ということ。私が藤里町民になった頃です。「保健師」という職業を町外から関わっていたときと、町民になったときのことを考えると、少し見方が変わったように思います。また、子どもが生まれ、地域の行事に参加し関わりを深めていくようになり、さらに私の保健師活動が変わりました。町民として、親として、米田保育園・米田小学校の開校を経験し、益々「地域のつながり」の重要性を感じています。

さて、昨年から先置保健師の活動を引き継ぎ、「自殺予防イコール地域づくり」を目指し活動してきましたが、あえて、「自殺」を口にしない「優しいと思われる地域」の中で自殺対策に取り組んだことは大変な事であったと、事業に取り組んだ頃を思い出します。

しかし、この心の健康づくり対策が、一番大切な町づくりであることを、先置保健師と一緒に活動する中で感じていました。

この10年間、社会状況などの変化により、生活状況は厳しくなっているにもかかわらず、藤里町では、自ら命を絶つ人が少しずつでも減っていることを実感でき、幸せに思います。ただ、「死にたい」と思う人が減ったわけではなく、大変な思いをしながらも、生きていてくれる……ということだと思えます。

「つらくて死にたくなった」と、声に出してください。すぐに会いに行きます。私はあなたの気持ちを受け止めるのがまだまだ下手かもしれませんが、一生懸命受け止めるよう努力します。「私に気持ちを話してくれてありがとう」と感謝や嬉しい気持ちでいっぱいになります。私ひとりで解決できないときは、役場の他の部署や佐々木久長先生や医療機関の協力を得て、良い方向に向かって行けるように、あなたと一緒に考えます。藤里町は、本当に色々な人に守られていると思います。

自分の思いを声に出してください。声を出す相手の一人に「保健師」がいることを忘れずにください。町民一人ひとりの応援団として、さらに保健師活動を広めていきたいと思えます。



そして、社協ではうつ病等の方々の支援を、組織ぐるみで対応してきました。うつ病で不定愁訴が多い方の場合、家族や近隣や知人等も疲れています。身体の不調を訴えて日に何度も病院に運ばれては異常なしの診断。苦しさを訴えても異常はないと言われる辛さと惨めさ。家族は、夜中に仕事に呼び出されて途方に暮れる。うつ病の診断を受けて精神科で治療中でも、身体症状の不調を訴える時は、切羽詰って、精神科ではなく内科や外科の即刻の治療を望まれる方が多いのです。

私ども福祉職は、殆どの場合、ただ寄り添って見守っている事以外、出来る事はありません。ですから、全力をかけて寄り添って来ました。

医師や家族の了解を得て、社協職員は急の呼び出しにすぐに駆けつける事はしても、手を握って寄り添っているだけ。5回の呼び出しのうち1回でも、病院に行かずに症状が軽減すればしめたもの。その経験が自信になり、少しずつ、本当に少しずつ不定愁訴の頻度が減っていきます。不安を少しでも減らして安心して頂けるように、サービスで1日1回は定刻にヘルパーを派遣し、苦しい症状が出た時は、社協に電話を入れれば必ず誰かが駆けつける体制を整えるのです。

6年前、うつ病で家族も参っていたAさんを支援したのが始まりでした。社協がここまでやる必要があるのかとか、きりが無いとか、そんな声もありました。社協が出来る範囲での精一杯の支援をするだけだという方針を守り、常に、これ以上の支援は出来ない限界が来る覚悟をしていましたが、不思議な事にその限界を感じないまま、今日に至っています。

日中を社協が全力で支援すると、介護はもう無理だと言っていた家族や近隣の方が夜間の支援を受け持ってくれるようになります。そして、うつ病から回復した人や関わった家族や近隣の方が、本当に頼りになる支援者になってくれます。

出来る範囲での精一杯を続けるうちに、応援隊が増えて出来る範囲が広がっていく。それが地域づくりに、確かに繋がるのだと思っているのです。



3 心といのちを考える会

藤里町には「心といのちを考える会」があるということは、多くの町民の方が知っているといます。どんな会なのか、代表の袴田俊英さんに紹介していきましょう。

「心といのちを考える会」は平成12年10月1日に発足しました。もう、この会のことは皆さんご存知だと思います。そしてコーヒーサロン「よつたもれ」のことも。

このサロンは平成15年から始まりました。目的は「つながり」を実感できる場所を作ることにあります。今「つながり」とが「絆」という言葉をよく耳にします。人は一人では生きていけない。それはよく分かるのですが、ではどうすればいいのか、はっきりわかりません。それはなぜか。これははっきりしています。独りのほうが居心地がいいからです。

藤里町は小さな農村です。農作業はかつて協働で行われていました。田植えも稲刈りも重労働で、しかも時期を失えば収穫に大きな影響が出ます。だから、村が総出で協働しなければいけなかったのです。その農作業が機械化されると、こそって農機具を買いました。重労働は機械がやってくれる、これほど楽なことはありませんから。そうなると村の協働はなくなり共同体も崩れました。共同体は人の「つながり」が密接だけに、干渉されることも多くあります。そのわずらわしさからも開放され、私たちは農村にいながら都会のように独りで生きる居心地のよさを一途に求めてきたように思います。

独りになってしまうと、人生の中の少しの波風も大きなうねりに感じるようになります。自ら命を絶つということは、その原因はいろいろあるにしても、一人で悩みを抱えてしまうからではないか。これまであった農村の共同体がしがらみだらけで嫌だとしたら、新たなつながり方を考えなければいけないのではないか。サロンはこのような会員の中の話合いの中で生まれました。当世風の「ガッコ茶っこ」の場だと思ってください。

今、新たに「赤ちょうちん よつたもれ」を始めました。地区の集会所に夜にうかがって飲み会をやっています。悩みを抱えてしまうのは男性のほうが得意みたいです。そして男性は少しアルコールが入らないと、口が回らないようにできているみたいです。(例外もたくさん見受けませんが)。そこで、「赤ちょうちん」です。お酒もおつまみもこちらが持参します。もちろん女性も大歓迎です。あなたのところへお邪魔したときにはどうぞ「来てたもれ」。

会では、この他にフォーラムや公開講演会などを聞いています。コーヒーサロンは毎週火曜日午後1時30分から4時まで、三世代交流館で皆様をお待ちしています。これらのことに参加していただいて「つながり」を実感していただければ、藤里町も捨てたもんじやないと思えるかも。つまり「心といのちを考える会」の目指すところは「つながり」の実感で「安心して生きていくことができる町」をつくるということです。