

こころといのちの相談支援事業【東京都足立区】

(実施主体) 東京都足立区

(基金事業メニュー) 対面型相談支援事業

電話相談支援事業 人材育成事業

普及啓発事業 強化モデル(遺族支援)事業

(実施期間) 平成23年度～24年度

(実績額) 平成23年度 8,222千円

1 はじめに

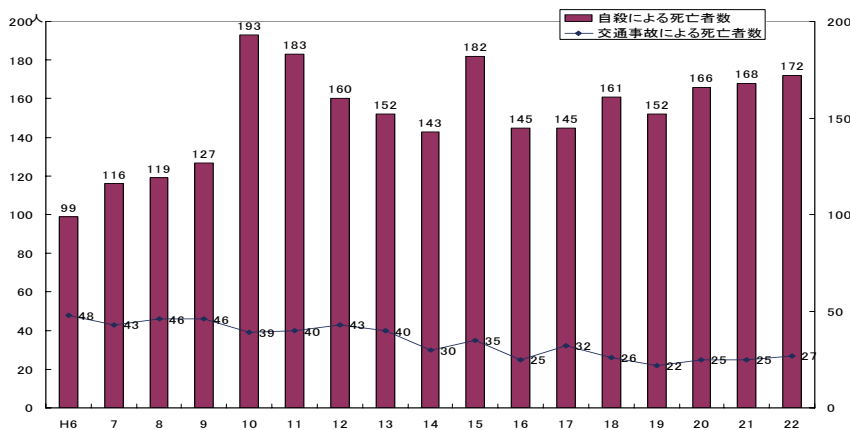
足立区は全国の中でも先駆けて自殺対策の専門部署を設置し、自殺対策を通じて地域の資源をつなぎ、様々な「生きる支援」を行っている。自殺に追い込まれるまでには平均して4つの要因があり、約7割の方は亡くなるまでに何らかの相談窓口を訪れている。悩みを抱えている区民に対して、地域が連携して支援する都市型自殺対策モデルの構築を目指し、自殺に追い込まれることのない生き心地の良い社会づくりに取り組んでいる。

2 地域の実情・特徴

1) 足立区の概要

足立区は東京23区の北東部に位置し、特別区の中でも下町の雰囲気が残っている地域が多くある。平成17年東京・秋葉原を結ぶ鉄道網「つくばエクスプレス」、平成20年には「日暮里・舎人ライナー」が開業し、交通の利便性は格段に向上した。四方を川に囲まれ、公園が多い良好な生活環境も評価され、近年ファミリー層を中心に人口が増加している。区域の総面積は53.20km²で23区域総面積の約1割に当たり、大田区、世田谷区に次ぎ第3位の広さである。人口は66万9097人であり、世田谷区、練馬区などに次ぎ、第5位の人口である。

グラフ1 足立区自殺者数の推移(人口動態)



2) 足立区の自殺の実態

①自殺者数；18年は161人、19年は152人、20年は166人、21年は168人、22年は172人(グラフ1参照)。18年、20年は23区で一番多い結果であった。

②自殺死亡率；21年は足立区26.27、東京都21.52。この自殺死亡率は23区で3番目に高い結果であった。22年は足立区26.7、東京都22.0であった。

第2

3 取組のきっかけ・目的

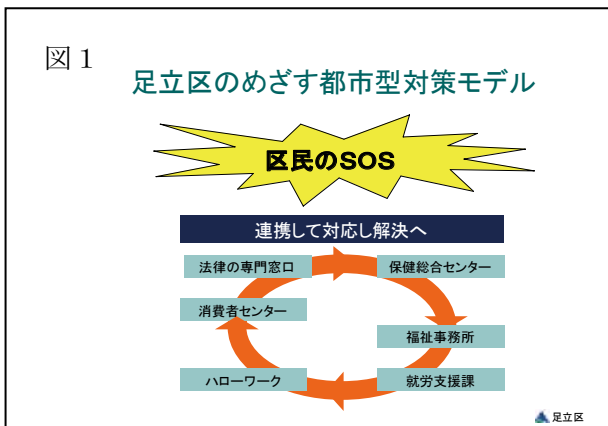
足立区では国の「健康日本 21」（平成 12 年）を受けて、平成 14 年 3 月に「健康あだち 21 行動計画」を策定した。この中で、実現したい目標として自殺者数の減少を掲げ、うつ病予防などこころの健康を中心とした事業を行ってきた。しかし、18 年には自殺者数が 23 区で最も多くなるなど、総合的な対策の必要性に迫られていた。そこで、平成 20 年 10 月より、東京都のモデル事業を受ける形で「こころといのちの相談支援事業」を開始した。21 年 5 月には、自殺対策の都市型モデルの構築を目指し、NPO 法人ライフリンクと協定を締結し、専門家のノウハウを取り入れながら事業を進めている。



写真 NPO 法人ライフリンクと足立区の協定式 21 年 5 月

4 足立区こころといのちの相談支援事業

(1) 足立区の目指す都市型自殺対策モデル



ライフリンクの自死遺族の聞き取り調査から、自殺に追い込まれていった方々の軌跡が明らかになりつつある。自殺に追い込まれるまでには平均して4つの要因があり、また亡くなる前に72%の人が何らかの相談窓口を訪れていたというデータもある。

そこで、区及び関係機関の職員が各窓口でSOSを受け止め、問題に応じた相談窓口と連携することによって課題解決に導こうというのが、足立区の目指す都市型自殺対策モデルの特徴の一つである（図1参照）。

(2) 具体的な事業内容

都市型自殺対策モデル実現のため、毎年度自殺統計を分析し、重点的に取り組む年代・職業等ターゲットを絞り、戦略的に対策を講じている。以下のような4本柱で取組を進めている。

- ①「気づき」のための人材育成
- ②当事者に対する支援
- ③区民への啓発・周知
- ④関連団体とのネットワークの強化

①「気づき」のための人材育成

「気づく」、「つなぐ」などのスキルに応じ、段階的に学ぶことができる「ゲートキーパー研修」を実施している。ゲートキーパー研修を受講した区職員や関係機関等職員は、23 年末では約 3000

名である。

*取組事例編 東京都足立区の事例「ゲートキーパー研修」を参照

②当事者に対する支援策

ア 「雇用・生活・こころと法律の総合相談会」の実施



足立区は都内でも、失業者や年金生活者の自殺が特に多いことが明らかになっている。また中小企業が多く、不況のあおりで経営者の自殺の増加も懸念される。そこで平成 21 年 12 月から複数分野の専門家・相談員が連携して総合的な支援を行う総合相談会を実施している。雇用の分野は、ハローワークの職員、生活の分野は福祉事務所の職員、こころの分野は区の保健師、法律の分野は弁護士が担当する。会場も失業者が立ち寄りやすい、ハローワークの入っている施設を利用している。

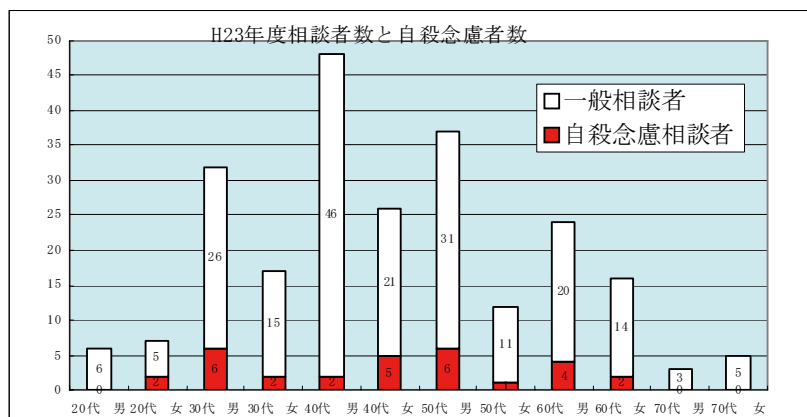
写真 雇用・生活・こころと法律の総合相談会風景



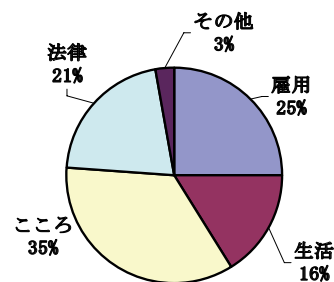
ち寄りやすい、ハローワークの入っている施設を利用している。

23 年度は、15 日間実施し、233 人の相談者が訪れた。うち自殺念慮者 30 人。相談件数は 413 件（内訳 雇用 103 件・生活 67 件・こころ 144 件・法律 87 件・その他 12 件）。雇用相談では失業問題だけではなく、低収入による転職希望者や土日夜間などのダブルワークを希望する者なども多く来所し、若い世代の仕事や収入の少ない世相がそのまま反映されている。

グラフ2 平成 23 年度「雇用・生活・こころと法律の総合相談会」来所者数と自殺念慮者数



グラフ3 相談内容内訳



イ 「若年者（35 歳）健診」での取組

若年者向け自殺対策として、22 年度より区が 35 歳の区民に無料で実施している生活習慣病予防を目的とした若年者健診の中に「疲れているのに 2 週間以上、眠れないことがありますか？」という問診項目を全国に先駆けて導入した。従来から、うつ項目のチェックは実施していたが、こころの健康の尺度は主観的で重症度が評価しづらかった。そこで、国の「睡眠キャンペーン」の文言を

第 2

詳細編

社会的な取組で自殺を防ぐ

問診項目として採用し、2週間という基準を導入した。その結果、健診の開始間もなくから、自殺を考えていたと深刻な相談も寄せられるなど、うつ状態の早期発見につながった。また「2週間以上続く不眠は、うつ状態などこころの健康がそこなわれているサイン」であることを区民に周知・啓発する面でも有効であった。23年度は1640人受診し、そのうち29名が「うつ状態について医療機関受診が必要である」と判断され、地区担当保健師が支援しながら受診治療につなげている。

ウ 遺族支援

自殺対策の中で忘れてはならないのは、遺族支援である。「自殺」は、その身近な人たち最低5人に影響を与えるといわれている。心理的ダメージだけでなく、借金を受け継ぐなど日常生活にも大きな変化をもたらすことも多い。場合によっては、現場を目撃していたり、事件を知った世間の注目にさらされることもある。結果として、心を閉ざし孤立しやすくなり、遺族自身が自殺のハイリスク群となってしまう。

区では平成21年7月より、そうした遺族の方が安心してその気持ちを分かち合い、語り合い、新たな生活が築けるように「足立区わかちあいの会 とまり木」を開始している。現在、会の参加者が約10名となり、徐々に定着してきたところである。

自死遺族の会「とまり木」		毎月1回開催 原則第1金曜日									12回／年			23年度参加者
開催月		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	累計
参加人数	中止	9	8	6	11	8	7	10	7	7	7	7	7・8	95人

*3月は2回実施

③ 区民への啓発・周知



区民への主な啓発事業としては、区役所アトリウムや図書館でのパネル展示、コミュニティバスでのポスター掲示等、「眠れていますか」のメッセージカードの駅頭配布などを行っている。広報紙では、21年12月10日号において、表紙と2面で自殺対策特集を組んだ。それまで広報誌では「自殺」という言葉が使えなかった。特集では、庁内でも議論はあったが当時の広報課長が区長に確認をとるなどの手続きを経て、1面から「自殺」をとりあげることが可能となった。結果として、この広報紙は、東京都の広報コンクールで最優秀賞を受賞した。その後も国や都のキャンペーンに合わせ年に2回の特集記事を継続している。

