

発行：岩手県精神保健福祉センター・岩手県自殺予防情報センター

このニュースレターは、県内に拡がりつつある自殺対策支援の輪を強化すべく、地域の自殺対策のノウハウに関する情報を発信していきます。

毎月15日号は、岩手県における地域自殺対策戦略介入プログラム「久慈モデル」について特集します。

今回はNo.53 に引き続き、県央保健所管内の自殺対策の状況と管内市町村の取組についてレポートします。

盛岡地域自殺対策アクションプラン ～身近なところからの「生きること」へのよりそいと支援～

ニュースレターNo.53 では、県央保健所管内(盛岡保健医療圏／以下、盛岡地域)の自殺の現状について報告しました。今回は、「盛岡地域自殺対策アクションプラン」について概略をお知らせします。

このアクションプランは、「岩手県自殺対策アクションプラン」(平成 23 年策定)ならびに「自殺対策基本法」(平成 18 年法律第 85 号)や「自殺総合対策大綱」(平成 19 年閣議決定)の趣旨のもと、盛岡地域における自殺対策の特色ある取組を具体的かつ継続的に推進していくために、平成 24 年 12 月に策定されました。

また、このプランは、住民一人ひとりがかけがいのない個人として尊重され、「誰も自殺に追い込まれることがない社会」の実現に向け、住民の方々を主役とし、各自治体、関係機関及び地域が一丸となって自殺対策に取り組むことを宣言するものです。

◆プランの推進期間:平成 24 年度から 26 年度までの
3年間。

取組の基本と4つの柱

取組の基本に「気づき、見守り、支援」をおき、「身近なところからのよりそいと支援」を取組の理念とします。

取組の柱として次の4つを掲げます。

- ①地域の共生感の醸成と早期対応の中心的役割を果たす人材を養成する
- ②地域や職場におけるこころの健康づくりと適切な医療をうけられるようにする
- ③社会的な取組で自殺を防ぐ
- ④自殺未遂者などハイリスク者に対する対策を徹底する

重点事業

- ①ゲートキーパーの養成事業
- ②うつスクリーニング実施事業
- ③普及啓発に関する事業

引用文献 岩手県県央保健所:盛岡地域自殺対策アクションプラン.2012

県央保健所の取組み

県央保健所では今年度「職域へのアプローチ」として、県庁及び盛岡地区合同庁舎衛生委員会と共催で、県庁及び盛岡地域に勤務する県職員を対象にメンタルヘルス・ファーストエイド研修を開催しました。災害支援が長期化するなか、職員のメンタルヘルスケアが課題となっており、職場における気づき、声かけ、傾聴の方法などについて、講師を招き、学びました。職員49名が参加しました。

研修会では、二人一組での傾聴のロールプレイも行い、話しづらい雰囲気の手相手との対話と、話しやすい雰囲気での対話を体験するという演習等を行いました。



県職員がゲートキーパーとしての役割を担うことで、多くの県民や、職場における同僚への対応などに生かされ、メンタルヘルス対策の向上が期待されます。

今回策定された「盛岡地域自殺対策アクションプラン」について、県央保健所 児童障がい福祉課 昆 秀博課長にお話をうかがいました。

策定にあたっては、県央保健所は広域であり、管轄市町村が8つと多く、調整に時間を要したようです。

しかし、今回のアクションプランは策定したから終わりということではなく、プランに掲げた具体的な取組をどう実行するかが重要であり、実現可能にするために今後も関係者と連携会議を開くなど取り組んでいきたいと話していました。

またアクションプラン策定作業そのものが、管内の市町村の自殺対策担当者とのネットワークを強化したとも話しており、今後の取組に期待されます。

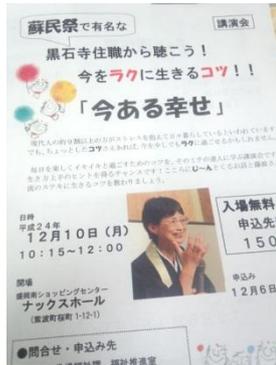
<フィールドレポート>市町村の取組状況

県央保健所管内の各市町村が、今年度、自殺対策として力を入れて取り組んでいることについて、現地取材をしました。ニュースレター№53に引き続き、後半4市町村のレポートです。

紫波町

平成23年度に町内において、精神障がい者の家族が自死するというケースが2件あったことを受け、町では家族支援として、精神、身体、知的三障がい合同の家族交流会を開催しています。障がいは違うけれども、悩みや思いは一緒であること、親亡きあとの生活についての不安や使える社会資源が不足しているなど率直な意見がだされました。福祉課の担当者は、交流会を通し、目を向けられる位置関係にしたいと話していました。

また、一次予防の取組として、一般住民を対象にセルフケアに関する講演会を開催しました。住職を講師として招き、『今をラクに生きるコツ!! ~今ある幸せ~』と題しストレスに対する心の持ち方のコツや、宗教はよりどころの一つとして考えるなど、楽しく生きるコツについて学びました。平日の開催でしたが、多数の住民が参加しました。【精神疾患へのアプローチ、一次予防】



雫石町

若年層への取組として平成20年から、雫石の将来を担う中学生を対象とした「命の授業」を、精神科医師の協力を得て、継続的に開催しています。授業では相手の気持ちを理解するための体験や、ストレスに見立てたコップを抱える体験等を行っています。

授業を受けた生徒は、12月に町内で行われた自殺予防町民フォーラムにおいて、『辛くて苦しい時“力”になるもの~命の授業を受講して~』と題して報告を行いました。



授業を行った中学校は開始当時、一部の学級で授業が成り立たない状況があり、町内の学校保健会でも問題になっていました。そこで、養護教諭、町の精神保健相談担当医師、保健師で連携し、「命の授業」が開始されました。以前から学校と町は連携が図られており、今回の「命の授業」もスムーズに学校で展開されました。授業には、保護者の出席もみられたり、このような授業はとても良いなどの感想が寄せられているそうです。開始後4年経過し、現在では、この中学校も落ち着いています。今後も、継続して実施していく予定です。【一次予防：学校等教育機関における普及啓発+若年層への取組】

盛岡市

盛岡市では、自殺ハイリスク者への支援として、もりおか復興支援センター、岩手県こころのケア(中央)センターと連携して東日本大震災被災者への支援を行っています。現在、1308人の被災者(585世帯)が盛岡市に居住しており、継続的に訪問活動等の支援を行っています。今年度は、自殺対策研修会を開催し、もりおか復興支援センターの被災者相談担当職員をはじめ、庁内相談窓口担当職員49名が出席し、こころのケアについて学習しました。実際に、精神疾患の既往があり、病状が悪化したケースに気づいた職員が、市の保健所へ連絡、そして医療機関へ早期につないだという事例がありました。

震災後、2年が経過しようとしていますが、盛岡市へ居住している被災者は、みなし仮設への居住期間や医療費の自己負担軽減措置の期日が迫っており、今後の生活の負担感や将来の見通しが見いだせないなど、様々な不安を抱えながら生活しています。また、地元から離れていることから、なかなか地元の情報が入ってこないとの声も多くかかれています。



盛岡市保健所では、今後も関係機関と連携し、内陸に居住している被災者への支援を継続していく予定です。【1次予防：地域のキーパーソン向けの普及啓発・2次予防：ハイリスク者支援】

※被災者数 平成23年10月現在

矢巾町

平成24年度は、庁内の実務者レベルのプロジェクトチームを立ち上げ、全ての課の担当者のネットワークを形成しました。課長級で構成するネットワーク会議は既に設置されており、実務者レベルのネットワークを形成するにあたり、合意が得られやすかったと担当者は語ります。

13名で構成されるプロジェクトチームはまず、ゲートキーパーの研修を行い自殺の危険因子や対応方法について学び基礎知識を習得しました。研修後はそれぞれの課で啓発し、気づき、傾聴、つなぐ、見守りの姿勢を大切に住民の方々へ対応しています。研修では職員間のこころの健康づくりについても話され、コミュニケーションの大切さが挙げられ、よりよい職場づくりにも役立っています。

平成25年2月に開催予定の庁内プロジェクトチームの会議では、今年度の取組状況と来年度への取組について話し合います。

職員向けのゲートキーパー養成研修は継続して行う予定です。【庁内ネットワークづくり】



次号は2月15日発行です。中部保健所および中部保健所管内の市町村の取組についてレポートします。