

「みやざきこころ青Tねっと」（相談窓口等情報サイト）開設と啓発効果

～インターネットで見る情報サイトの実際～

高妻真子、坂本三智代、黒水宣行、杉本隆史、奥 泰裕、吉田寿生
(精神保健福祉センター)

1. はじめに

内閣府がまとめた都道府県別の自殺死亡率（平成19年1月から11月まで 人口動態統計月報概数を基に作成）をみると、本県は全国2位と高い。また、平成18年度に全県下の就労者を対象とした調査で、相談相手について尋ねたところ、心身に不調をきたしても誰にも相談しないという男性の行動傾向が明らかになった。しかしその背景には、誰に相談すればよいかわからないという、必ずしも十分な相談環境にあるとはいえない実態がある。

そこで、当センターでは、県民が日常生活上遭遇する様々な困りごとや、悩み・不安感等を感じている時、容易に相談先を探せるシステムとして、パソコン使用のインターネット検索サイト「こころ安心・相談ネット（愛称：みやざきこころ青Tねっと）」を開設した。当サイトの概要及び今後の自殺対策に期待される啓発効果について検討したので報告する。

2. サイトの概要

開設日：平成20年4月1日

掲載機関の範囲：県内の相談機関及び医療機関（精神科・神経科・心療内科）、地域別相談機関（生きがいや仲間づくりなどを含む市町村単位での相談機関・今回は西諸県地域）の内、調査票の回答があり、かつ掲載の同意を得られた機関。（220件）

内容：初期画面を6つのカテゴリー（自分のことで悩んでいる方、まわりの誰かを心配している方、こども専用相談（18才未満）、相談従事者の方、地域別情報、こころの医療機関情報）に分割。利用者の特性や要望に応じて3～4段階程度で、該当する相談窓口や医療機関情報に到達できるシステム。

特長：誰でも容易に希望する情報を弾力的に絞り込める。悩みが特定していない場合でも「誰かに話を聞いてもらいたい」欄を選択することが可能。

自殺対策のシンボル「青T」（青いTシャツ）を用い、柔らかく、親しみやすいイメージ。医療・相談機関をはじめ、身近なところで気軽に話せる場の情報等も含めた細やかな内容。

3. 期待される効果

保健、医療、福祉、生活、法律、職域等、それぞれの領域から発信されている相談窓口情報を集約、一元化したことにより、1)相談窓口の所在を多面的に知ると共に、2)検索行動が迅速、かつシンプル化され、必要な窓口までつながりやすくなる。

インターネット利用のため、曜日、時間帯に関わらず、自分の生活スタイルに応じて検索可能。拘束時間の大きい就労者等にもサービスを享受しやすい。

特定の悩みに限定することなく、傾聴を主体とする「誰かに話を聞いてもらいたい」欄へのアクセスは、自殺念慮者に多く見られる“精神的視野狭窄”に陥った場合の不安感、孤独感の軽減に役立つ。

「地域別情報」における生きがいや仲間づくりなどの相談窓口情報は、特に高齢者にとって他者との交流機会の減少や役割感の喪失を感じている場合の“生活上のハリや充実感”を取り戻すきっかけづくりにつながる。

相談従事者が自分の専門領域外の情報を容易に入手できることにより、参考情報として相談者へ提供する機会が生まれると共に、他職種間との連携の一助になることが期待できる。

4．今後の課題

概ね年1回、情報更新及び新規の受付を拡大していくことにより、多領域にわたる既存の「社会資源」の有機的な連携を深める必要がある。

こころの健康を維持する受け皿として、住み慣れた地域の「生きがいつくりの場」の情報提供は有用であり、今後関係者の理解を得て掲載への協力を呼びかける。

利用者のアクセスに対する利便性や手段の多様性を考慮して、将来的には「携帯電話」からのアクセスについて検討する必要がある。

パソコンを利用できない人のために、支援者等のさらなる活用普及を図ることで、よりきめ細かい対応につなげていく。

5．考察

自殺対策においては、「潜在的に修正可能な危険因子」を減らすとともに「保護因子」を増やすことが重要であり、身近な相談者を増やすことや、精神障がいなどの危険因子があっても有効な治療に結びつけることは、「保護因子」を増やすことにつながる。また、「精神保健的な相談・対応」と「福祉・生活的な相談・対応」、「社会経済的な相談・対応」が密接に連携することが対策における絶対条件といわれている。¹⁾この意味において、今回開設したサイトが、利用者にとって相談相手を見つけるツールとなり、或いは精神障がい者の本人又は家族等が医療機関に求めるものを事前に検索して受診に役立てる等、「社会資源」と県民の距離が近くなることを期待するものである。そして、ひいては県民自身の相談行動化につながることを目指している。

また、人がストレスに対処する場合、「問題中心の対処」と「情動中心の対処」があるが、脅威が大きいときは情動中心の対処が用いられやすく、²⁾実際、誰かに相談するときは、気持ちの苦しさ(不安、恐怖、悲しさ、怒りなど)を何とかしたい場合が多い。³⁾うつ状態に近い人ほど支援者のアドバイスを「次なる行動を要求されている」と感じ、結果的に自己弁護を繰り返す相談者は決して希ではないが、支援者も「方法論の提供」に偏っていないか自省する必要がある。支援者側も上記対処法のバランス感覚が肝要と考える。

今後、当センターにおいても、相談対応も含め、支援者へのさまざまな研修を企画する予定であるが、青Tねっとにより多くの機関が参画頂き、「社会資源」を形成する関係者のネットワーク化を図ることが一層重要であると考えます。

6．まとめ

開設まもない「みやざきこころ青Tねっと」を、今後広く県民に周知するとともに、さらに多くの相談機関等に参画頂き、本県の自殺者数の減少及び生き心地良い社会づくりを目指したい。

引用・参考文献： 1)竹島正.自殺を防ぐ.公衆衛生情報 2008:Vol.38:7-11 , 2)鈴木乙史.佐々木正宏.人格心理学-パーソナリティと心の構造 河出書房新社.2006:195-199 , 3)下園壮太.目からウロコのカウンセリング革命 日本評論社.2008:84-87

