

地域づくりから自殺対策を考える
～えびの市における自殺対策の取り組みから～

○山之口市子 中尾浩子 徳丸玲子 高妻美智子 鞍津輪雅子
上園良子 西田健（えびの市役所） 小林保健所

要旨

自殺死亡率の高い宮崎県の中でも西諸地域は最も高く、平成10年以降、8年間連続して県1位を推移している。このような状況の中、小林保健所とともに管内市町で先進地に習い、研修会を重ね、まずは「自分たちにできることを」のスローガンのもと、自殺対策に取り組んできた。その結果、自殺対策の取り組みは「地域づくり」の取り組みの中で大きな比重を占めることを改めて認識できたのでここに報告する。

I はじめに

えびの市で自殺者が減るためにはどうすればよいか、どんな町だったら自殺者が少ないか等担当課で協議した。そこで、ヘルスプロモーションの理念に基づき、住民の生活の質（QOL）の向上を目指して策定している健康日本21 えびの市計画“元気に笑って健康えびの”の中で、えびの市がめざす「毎日が元気で笑って過ごせるとき」と自殺対策とは通ずるのではないかと考えた。そこでまず、休養編「心から笑える」の推進の中で自殺対策も行い、市民が心の健康の大切さを気づけるよう啓発活動を行うとともに、自殺につながるうつ病についてその予防と早期治療に結び付けられるような健康教育を行っている。（図1）

II 取り組みの経過および内容

平成17年度に「健康日本21 えびの市計画」の中間評価・見直しを実施し、休養編の今後の課題及び施策の方向性の中で「自殺対策と連動し、宮崎県精神保健福祉センター・小林保健所及び管内市町と協働で心の健康づくり対策をしていく。」と盛り込んだ。専門部会では、休養編の行動計画として、住民の視点で「自分ができること」「家族ができること」「地域でできること」「行政・関係機関にしてほしいこと」をグループワークで協議した。（図2）

推進の場として、自治公民館奨励事業、高齢者受給者証交付、家庭教育学級、幼児健康診査、社会福祉協議会、高齢者クラブ、「えびの市政出前講座」等の健康教育の中で、休養編の取り組みと連動させて自殺対策や自殺の背景にある“うつ”と心の健康についての講話をし、参加者にも周りの人の自殺予防や自分の心の健康のために、自分のできそうなことを考え実践につなげてもらいながら住民と協働で推進している。（図3）

他に、広報誌や新聞への記事掲載やがん検診等既存の保健事業の場で広報誌に掲載した記事やワッペン、Tシャツを見せながら取り組みの紹介をし、市民が心の健康の大切さを気づけるよう啓発活動を行っている。

図1. 健康行動計画ビジョン 元気に笑って健康えびの
えびの市がめざすもの 目 標

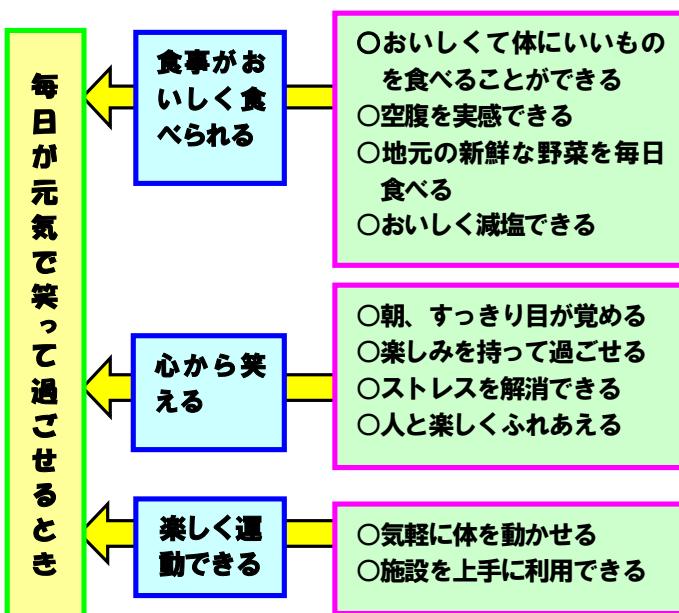


図2. 専門部会で出された意見

- 1日1回笑おうキャンペーン
- 1日1回家族以外の人と話しをしよう。自分と違う考えがあり楽しくなるのではないかな。
- 昔と比べ近所づきあいがなくなってきている。隣同士の声かけ等心配りが必要なのは、まずは自分の地域から自分が変わろう。
- かたろう会、きこう会。（自分の話しがじっくりでき、人の話しも聞ける場をつくる）
- 食事のときはテレビを消して話しをする。
- 外に出て体を動かすようにする。長く考えない、迷ったら外に出て体を動かす。
- 自殺と聞くと重いので“あなたを大切に思っている人がいます”のようなシールで働きかける。

図3. 健康教育での推進状況

項目	回数	人数	項目	回数	人数	備考
出前講座	28	565	3歳6ヶ月児健診	8	154	母子保健では、すこやか親子21えびの市計画「元気で笑顔！えびのっ子」で目指す姿を“思いやりの心をもった元気な子”としており、やはり自殺対策も少しずつ踏まえながら推進している。
高齢受給者証交付	13	257	家庭教育学級	14	230	
高齢者クラブ	40	711	学校保健委員会	1	20	
ボランティア研修 (社会福祉協議会)	2	68	その他	15	293	
地域支えあい事業 (社会福祉協議会)	27	495	総計 148回		2,793名	

また、福祉事務所が事務局となり、中学校区ごとに住民代表の地区別協議会による住民主体の計画「地域福祉計画」を策定中である。ヘルスプロモーションの理念と健康日本21えびの市計画、健やか親子21えびの市計画及び自殺対策も踏まえた計画となっている。少子高齢化社会の中で、高齢者の孤独死や母親の孤立した育児を防止するため地区ごとに協議し、地域別テーマ「向こう三軒両隣みんなで支えあう 生き生き地域づくり」「みんなでふれあい支えあい 明るい地域づくり」などが決定し、それを達成するための目標や取り組み事項について検討中である。近隣の人々が見守り・声かけ活動や援護活動を行い、誰もが安心して住みなれた地域で暮らせるような地域づくりを住民と協働で進めていこうとしているところである。

III 考察・まとめ

健康日本21えびの市計画の推進をする中で、住民が主体的に自分のこととして捉え、自分の健康づくりを意識し、住民がそれぞれ、この計画を推進していくためにはどうしたらよいかを常に考えながら推進してきた。それにより、自殺対策を住民がスムーズに自分のことと捉えて受け止めてくれたように感じた。今後はさらに、住民一人ひとりが、家族が、地域がそして行政・関係機関に何ができるのかを考え実践し推進していくことが大切だと考える。

自殺対策に取り組む以前から、健康日本21えびの市計画休養編の推進の中で閉じこもり予防等の講話もしており、出前講座でも「心から笑えるために」の講座依頼が最も多いこともあり、既存の媒体や健康教育を利用した自殺対策の推進はスムーズにできたように思われる。今後は、家庭教育学級や学校保健委員会等で「子どもたちが命を大切にするために私たち大人ができること・子どもたちができること」について考えるなど若い世代をターゲットにし、健康教育の対象年代を広げていく必要がある。

さらに、一般市民向けの啓発事業はもちろんのこと、職域における取り組みの充実も求められている。健康日本21えびの市計画の中間評価・見直しの中でストレスに関する項目は悪化しており、特に30～40代のストレスが高く、市民が自分のストレス状態に早く気づき、また、周囲の人がストレス状態にあるときに適切なサポートができるよう、ストレス状態への対処法についての正しい知識の普及啓発を行う必要がある。そして、悩みや相談があったとき気軽に相談できる専門家が欲しい人が半数以上いるという結果より、相談を受けやすい体制を整備し、支援者の相談・支援技術を向上させ、利用者の満足が得られるサービスを提供する必要がある。また、アルコールを男性の6割以上、女性の2割以上が習慣として飲んでおり、ストレス解消のためにアルコールを飲んでいる人ほど毎日飲酒し、1日量も多かった。アルコールと自殺の関係も深いと言われており、今後はアルコールとストレス解消についての正しい情報提供をし、適正飲酒についても広く市民に普及啓発する必要がある。

IV おわりに

当初「自殺対策」と聞いた時、「えっどんなことをするのか」「本当にできるのか」「自分たちがするの」などと不安だったが、保健所での研修を元に課長を含め、係・保健師間で何度も話し合いながら構えず気負わず自分たちができることから取り組んできた。自殺と聞いたときの住民の反応が不安だったが、住民の反応はよく、自殺が多いということは住民自身の周りに当事者がおり、対策の必要性を実感しているのだと痛感した。また、ワッペンやシールを市職員や関係機関に配ることでコミュニケーションも取れ、自殺者の情報やうつ病の方相談が増えた。自殺念慮者に対し支援センターと一緒に訪問するケースもあり、他課の職員や関係機関、更には住民との自殺に対する意識の共有化ができてきたように感じる。また、関係機関からは「自分たちだけで抱え込まなくていいんだ」「連携して支えあえると感じて心強くなった」と言われ、関係者のメンタルヘルスの向上にもつながったと思われる。

最後に、今後も市民が『元気に笑って過ごせるとき』を目指していきいきと自分らしく暮らしていけるように支援していきたい。