

## 宮崎県自殺対策センター始動1年 ～ “チーム青T” の取り組み～

黒水宣行 奥 泰裕 1 高妻真子 坂本三智代 2 吉田寿生

杉本隆史(宮崎県精神保健福祉センター) 森 千栄(財)精神・神経科学振興財団)

1 現 都市計画課

2 現 中央福祉こどもセンター

### 1 はじめに

宮崎県の自殺死亡率は全国ワースト2位(平成19年人口動態統計)と、大きな社会問題となっており、全県を挙げた対策が推進されている。自殺はさまざまな要因が複雑に関係し、うつ病等精神疾患を背景に多重債務等の経済問題や人間関係等の問題が重複して関与しているといわれ、総合的な取り組みが必要である。こうした中、平成20年4月、自殺対策の効果的な推進を図るため、精神保健分野の専門機関である精神保健福祉センター内に「宮崎県自殺対策センター」の機能が追加されたので、これまでの活動を報告する。

### 2 宮崎県自殺対策センターの機能

宮崎県自殺対策センターの活動の4本柱は、以下のとおりである。

#### (1) 相談窓口の連携促進・ネットワーク形成

相談機関等検索サイト「みやざきこころ青Tねっと」を開設し、県民の利活用を促すと共に、多領域からなる相談機関等の連携を図るために登録機関を対象とした研修会を実施している。また、うつ状態等にある県民への精神科医師による専門相談窓口として「ストレス専門診療相談」を開設し、精神科治療への橋渡しを行っている。

#### (2) 一般県民向け普及啓発活動

うつ病等と自殺に関する正しい知識の普及と地域づくりをテーマにした一般県民向けの啓発活動を行う他、啓発グッズ、パンフレット、啓発用パネル等を作成し、機会をとらえ啓発活動を通年で実施している。

#### (3) 人材育成研修活動

ゲートキーパーとしてのかかりつけ医や看護職等の研修会を地区医師会や県看護協会、保健所と連携し実施している。また、うつ病等への「気づき」について重要な役割を持つ多領域のキーパーソンへの養成研修を実施している。

#### (4) 技術支援・技術連携活動

地域における自殺対策の推進のために保健所、市町村等と連携し、講師派遣及び調査協力等を行っている。

### 3 事業実績

#### (1) 相談窓口の連携促進・ネットワーク充実

「みやざきこころ青Tねっと」は、月々平均3,000件を超えるアクセス件数を数え、登録機関等を対象とした研修会は全県域で1回、地域単位(西諸地域)で1回開催した。「ストレス専門診療相談」では、平成20年度に延べ42人の相談があった。

#### (2) 一般県民向け普及啓発活動

県と県看護協会等との共催により自殺予防週間に実施した県民対象のフォーラムでは、約400人の参加を得、広く啓発することができた。また、啓発グッズにつ

いては、活動シンボルである青いTシャツの他、関連するミニ青Tやカレンダー等を作成、市町村、保健所の窓口や相談室等に配置することで、印象的に県民の目に触れるよう啓発活動を心がけた。

### (3) 人材育成研修活動

かかりつけ医向けの研修を県内4箇所で開催したところ、各地域とも50名を超える内科、外科の医師等参加を得た。また、看護職員及び薬剤師向け研修についても、県央研修では100名を超える参加があった。地域保健スタッフ研修及び産業保健スタッフ研修では、自死遺族・未遂者対応等の事例に則した実務的な内容を実施したが、毎年開催を望む意見が多く寄せられた。経営者向け研修については、基礎的な知識の普及を主としたところ、その後の県自殺対策推進行動計画策定にあたり、経営者団体から自主的な研修実施が提案されるなどの動きにつながっている。

### (4) 技術支援・技術連携活動

保健所、市町村等が実施する自殺とうつ病等に関する研修会への職員派遣として8回、延べ347名に講演を行った。

## 4 考察

自殺対策は、県民の自殺に対する偏見(こころのバリア)を解消し、1人ひとりができることから取り組む地域づくりを目指すもので、それには精神保健分野のみならず、生活、経済、法律等、多くの分野との連携・協働が不可欠である。

これまで自殺対策センターの活動を通して、関係機関等と連携して対策を行ったことにより、以下の変化を認めた。1つは県民の意識の変化であり、「自殺」を話題にすることへの抵抗感が少しずつ緩和され、啓発効果のきざしと考える。2つには自殺対策における相談窓口等の「見える化」が進み、研修会等を通じて多くの領域の関係者が集い新たな社会的支援ネットワークの形成につながろうとしている点である。

しかし、自殺を考える人への支援は必ずしも整っているとは言い難い面もあり、各年齢層に応じたきめ細やかな対応が望まれる。特に、自殺者数・自殺死亡率の高い中高年男性へのアプローチが、本県の自殺者を減少させる鍵となるのではないかと考える。

今後も県民1人ひとりの気づきを促すための普及啓発、うつ病等の精神疾患に対する治療環境の整備、相談機関連携等による相談体制の充実及び産業保健分野での取り組み等、総合的な対策が必要である。

## 5 まとめ

平成20年度、宮崎県自殺対策センターが設置され、本県の自殺対策も多くの県民に周知され、意識も変わりつつある。今後は県民1人ひとりが行動することにより、「生き心地の良い社会づくり」をめざすことが必要である。

本県の自殺対策に携わるメンバー“チーム青T”の輪(和)を一層広げ、持続可能かつ総合的な自殺対策を展開していくことが重要である。宮崎県自殺対策センターとしても引き続き、精神保健分野からの最大限の努力を続ける必要がある。

### 参考文献

本橋 豊・渡邊直樹(2005) 自殺は予防できる すぴか書房

宮崎県(2009) 宮崎県自殺対策行動計画:宮崎県自殺対策推進本部 宮崎県自殺対策推進協議会