

# 心と こころ

## 『いのちを見つめる』

～自死対策の今・これから～

公益社団法人  
宮城県精神保健福祉協会

### 「宮城県自死対策計画の見直し」

宮城県保健福祉部障害福祉課 主事 加藤 侑太

自死対策について、国を挙げた本格的な取組が始まったのは、平成18年10月に施行された自死対策基本法からになります。更に、平成19年6月には自殺総合対策大綱が策定され、推進すべき自死対策の指針としての取組等が示されました。

本県では、総合的な対策の必要性から、平成21年3月に「宮城県自死対策計画」を策定し、平成22年3月には、県の中期的な取組内容を明確にした「宮城県自死対策計画アクションプラン」を策定しました。これらの計画に基づいて、一人でも多くの人を自殺から救い、平成28年度までに、基準年となる平成17年の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）から20%以上減少させ、19・4にすることを目標として、各種施策に取り組んできました。

てお知らせします。

#### 1 見直しの背景

##### (1) 自殺者の現状

本県における自殺者数は、平成10年に500人を超え、平成20年には649人となりましたが、その後減少傾向にあり、平成23年は480人となりました。自殺死亡率についても、平成23年は20・7となり、全国平均を下回っております。

平成23年の統計からみた本県の特徴は、性別で見ると、男性が全体の約7割を占めており、年齢層別にみると、30代から50代の働き盛りの年齢層が全体の約5割を占めています。自殺の原因、動機別では、健康問題が約半数となっており、また自殺未遂歴がある方が2割となっております。

##### (2) 自殺総合対策大綱の見直し

国では、自殺総合対策大綱をおおむね5年を目途に見直すこととしており、平成24年8月に全体的な見直しが行われました。新たな大綱では、地域レベルの実践的な取組を中心とする自殺対策への転換を図ることや、若年層や自殺未遂者への対策といった今後の課題を示すとともに、国、地方公共団体、

関係団体及び民間団体等が連携・協働して自殺対策を推進することが必要であるとしています。

### (3) 東日本大震災の発生と影響

本県の東日本大震災関連の自殺者数は、内閣府で公表している資料によると、平成23年6月から平成24年12月までで25人になります。今後、生活再建が本格化する中で被災者間の格差が生じ、心の問題を抱える方の増加が危惧されることから、これまで以上の取組が必要とされています。

## 2 見直しの概要

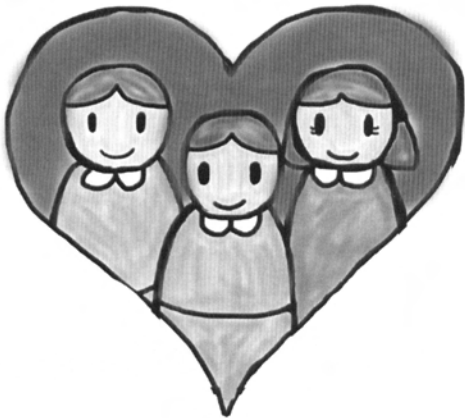
これまで「宮城県自殺対策計画」及び「宮城県自殺対策計画アクションプラン」に基づいて、多重債務無料相談会に合わせた保健師による心の健康相談や、うつ病対策として地域の医師等を対象としたうつ病対応力向上研修の実施など、各種施策に取り組んできました。また、平成21年度からは、国からの交付金を財源とした「自殺対策緊急強化事業」を実施し、県事業のほか、市町村や民間団体の取組を補助し、自殺対策を強化してきました。

今回の見直しでは、これまでの取組を拡充することとし、総合的な対策の推進、自殺対策強化月間における啓発事業、社会的ひきこもりについての相談支援の充実、自殺未遂者の再度の自殺防止の対応の強化、ゲートキーパーの人材等の養成に関する内容を追加しました。また、震災後の心の問題への

対応を強化するため、新たに「東日本大震災に伴う被災者の心のケアと支え合い地域社会の構築」の項目を計画に加え、自殺対策を推進することとしております。

## 3 おわりに

自殺は、その背景に様々な要因があることから、社会的な取組が求められています。本県では、行政の取組のほか、民間団体による法律相談や多重債務等の電話や面接相談、サロン（茶話会）や、わかちあいの会の開催などきめ細やかな取組が行われております。医療や保健分野を含めた総合的な対策を講じていく必要があることから、今後とも、市町村、関係機関、民間団体等と連携・協働して自殺対策を推進してまいります。



## いのちを見つめる

### ～仙台市における自殺対策の取組み～

仙台市健康福祉局健康福祉部障害者支援課 主幹 早坂健一

我が国の自殺者数が14年連続で年間3万人を超えるという深刻な事態を背景にして、平成18年度に制定された自殺対策基本法及び平成19年度策定の自殺総合対策大綱に基づき、自殺予防対策の総合的な取組が始まりました。

仙台市における自殺者数は、平成10年あたりから増加し、最近数年間は年間200人あまりの方が「自ら尊い命を絶つ」という大変深刻な事態が続いています。

世界保健機構(WHO)が、「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題」と名言しているように、自殺は社会の努力で避けることのできる死です。自殺の多くは、経済や生活の問題をはじめ、健康や家庭の問題など様々な悩みが複雑に関係し、心理的に追い込まれた末の死と考えられています。そこには個人の問題として片付けられない社会的要因も背景にあり、社会全体で取組まなければならない喫緊の課題となっています。

自殺を考えている人も、心の中では「生きたい」との気持ちの間で揺れ動いており、不眠や体調不良など何らかの危険を示すサインを発していることが

多いとされていることから、「自殺の多くは防ぐことができる」という認識の下、相談支援体制の整備のほか、うつ病等精神疾患の早期発見・早期治療に向けた対策が必要とされています。

こうしたことから本市では、平成19年度に「障害者保健福祉計画」の主要施策や「いきいき市民健康プラン」の重点戦略分野に自殺対策を位置付け、関係機関等と連携した対策の検討と推進を図るため、「仙台市自殺対策連絡協議会」を設置し、総合的な自殺対策について協議を重ねて取組を進めてまいりました。

本市における自殺対策の基本的な考え方としては、うつ病など自殺リスクの高い精神疾患のある方を早期に発見して適切な治療につなげる、また、心理的に追い込まれ孤立状態に陥る前に相談機関につなぎ、精神的な負担の軽減を図るという視点に立ち、①自殺予防に関する普及啓発の実施、②地域におけるゲートキーパーの養成に重点を置き、関係機関や団体と連携して対策に取り組んでおります。

また、平成23年度には自殺予防情報

センター（こころの絆センター）を精神保健福祉総合センター内に開設し、専門相談ダイヤルによる電話相談や研修会の開催、職場のメンタルヘルス支援等を実施しております。そのほか、仙台弁護士会や司法書士会等と連携して債務問題等の法律相談会に併せた心の健康相談の実施、うつ病等の精神疾患の発症時に、早期に発見して精神科へつなぐために内科医等を対象とした「かかりつけ医等心の健康対応力向上研修」を仙台市医師会と協働して開催するなど、関係機関や団体の様々なご協力をいただき取り組みを進めてきたところです。

今年度につきましては、本市における自殺の現状を踏まえ、全国に比べ自殺率の割合の高い20歳代の若者及び30～40歳代の働き盛りの世代に重点を置き、相談会や啓発活動を効果的に実施していくこととしております。また、ゲートキーパー養成の取り組みにおいては、町内役員や民生委員等地域のキーパーソンを対象とした養成講座を開催するなど、普及啓発活動の範囲を広げ、より多くの人が身近な人を支え、早期に適切な相談機関につなぐことができるような仕組みづくりを進めてまいりますとと考えております。

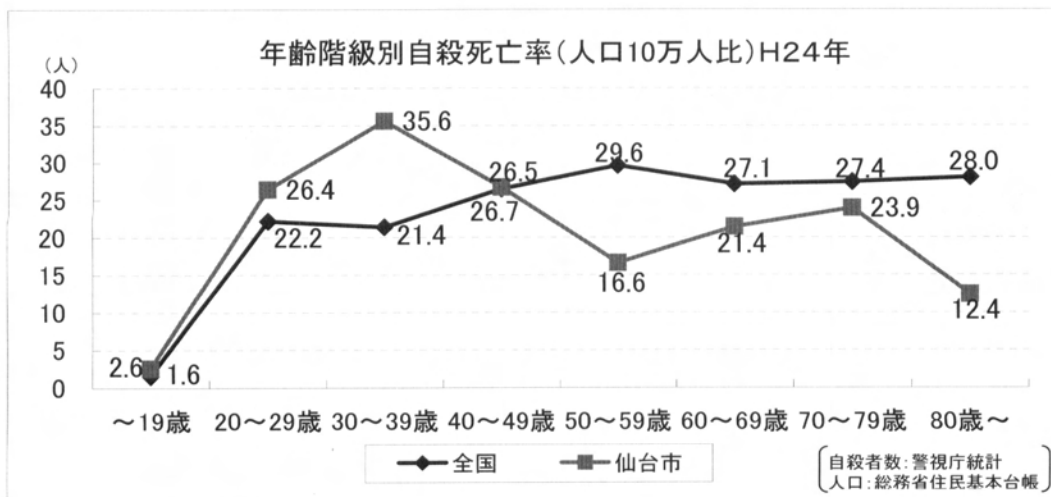
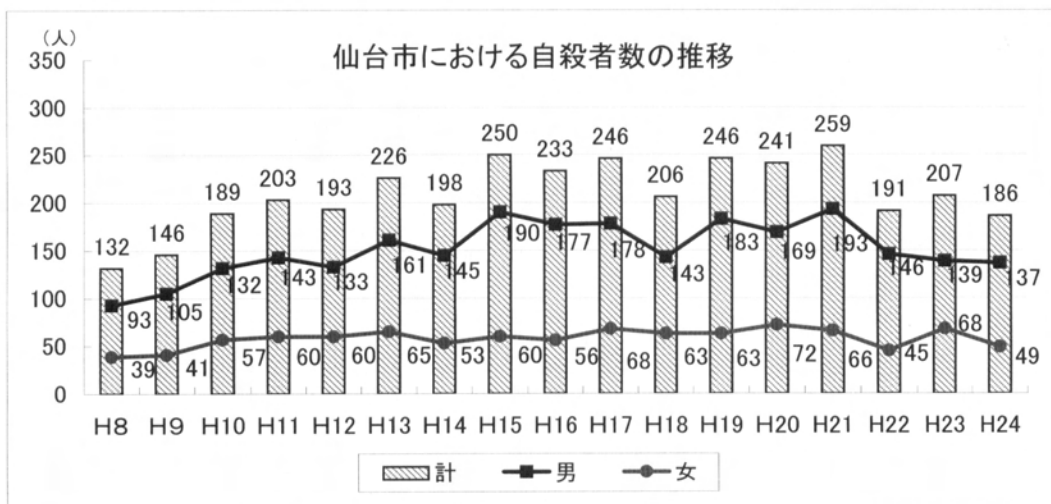
今後の自殺対策の取組みは、東日本大震災の影響を考えた災害後メンタルヘルス対策と切り離すことができません。未曾有の災害であった東日本大震災の影響は、心理的にも身体的にも中

長期的に続いていくと言われており、ますます自殺対策を多面的に捉えて総合的に推進していくことが求められております。

自殺対策は、社会全体で推進してい

くことが必要であり、今後も関係機関・団体の連携・協力をいただき、より一層の推進を図り、本市の「障害者保健福祉計画」の基本目標である「誰もが互いに尊重し、支えあいながら、生

きがいを持って、自立した生活を送ることができるようまち仙台」の実現に向け、取り組んでまいりたいと考えております。



# 角田市の自殺対策の取組みの現状

角田市役所 健康推進課 保健師 泉 洋子

全国で年間3万人前後の方が自殺で亡くなっている状況があります。本市においても自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は平成12年から常に宮城県平均を上回っている状況（平成21年・宮城県24・8、角田市34・1）にあります。

そこで、平成22年度に「角田市心の健康づくりアンケート調査」等を実施し、市の現状を調査した結果、自殺者の70%が男性であり、40歳までの死亡順位の1位が自殺、「死のうと考えた経験」は、30～50歳代で3割以上、20歳代では4割以上ということや精神疾患で通院している方の1割に「自殺企図」があり、4割強に「うつ病」があるという事も分かりました。

また、本市の教育委員会の調査では、小中学生は自己肯定感が低く、「愛されていない」「自信がもてない」等、否定的な気持ちを引きずっているという特性を知ることができました。

こうしたことから、市では、平成24年3月、自殺をめぐる現状と課題を明らかにするとともに、自殺予防対策を総合的かつ効果的に推進するための指針として「角田市自殺予防対策推進計

画」を策定しました。

自殺は様々な要因が複雑に関係し、心理的に追い詰められた末の死であり、身近に誰にでも起こりうることで、そして各人が自分の心の居場所を持つことで自殺は防ぐことができることを認識し、幸せと感ぜられる地域社会の実現を目指し、計画の基本理念を「市民一人ひとりが共に輝けるまち 角田」と設定しました。

計画推進の視点として、次の三点を掲げて具体的な取組みを実施しています。

## 一次予防（事前予防）

お互いに気づき温かく見守れる地域づくり

## 二次予防（危機介入）

ハイリスク者への適切な支援  
遺された人の心の安定

## 三次予防（事後対応）

取組みの一つである平成22年度から平成24年度までの自殺対策緊急強化事業の自殺予防週間街頭キャンペーンでは、初年度の平成22年度には「縁起が悪い」「自殺なんて・・・。」と他人事のように話していた市民が、平成24年度には、「みんなで気をつけないとね。」

「何かあったら相談するね。」という変化がみえてきました。

取組みを始めて3年目には、自殺未遂者が住む地域の民生委員・区長からの連絡、本人からの相談等が目立つようになりました。

複雑な家庭環境の中で生活している方、独居の方、近所の方と日頃からいさつも交わさず疎遠になっている方など、ともすると孤独死にも結びつきそうな方々です。地域においては「協働のまちづくり」の活動の中で高齢者等の見守りの必要性については認識されてきた時期でした。そこに、自殺予防の必要性について区長や民生委員を対象にしたゲートキーパー養成講座をおし、課題を共有できたことで、自殺予防の視点も含めた地域の見守り活

動に発展しています。

しかし、民生委員等地域の支援者の悩みや負担も大きくなっています。自分の地域で暮らす人を一人でも亡くしたくないという思いの表れのような感じを受けています。

平成24年は自殺者が0人になりましたが、今後も孤独死、自殺による死亡をなくし、未遂者本人が交流を閉ざして苦しむことがないように配慮し、地域と市が一緒になって本人を見守り続けるための仕組み作りが必要であると感じています。そのためには、地域の支援者の声を丁寧に聴きながら地域でできること、地域でできる力が大きくなるように支援を続けていくことが大切であると感じています。



## いのちを見つめる

～自死対策の今、これから～自死遺族の視点で見る対策への疑問

藍の会・全国自死遺族連絡会 代表 田中幸子

自死は減っていますか？  
10・20・30代が増えているのを知っていますか？

宮城県は3年連続減り、昨年は一気に増えました。

「見守りましょう」「お父さん眠れますか」という標語を掲げて、「うつ病」の早期発見、早期介入、早期治療が自死対策の核心になってゲートキーパー養成が盛んに行われ、震災後は見守り隊のような人材育成も盛んですが、その研修の内容は、「うつ病」の発見と啓発です。地域自殺対策緊急強化基金が投入されてからでも5年になろうとしています。一方で自死が減る気配もなく、被災地では増えています。それは対策の効果がなかったということの意味しているのではないのでしょうか。「お父さん眠れますか」キャンペーンの発祥地ではむしろ右肩上がりです。自死が増えています。（静岡県富士市）

自死の要因を探るべく、細部にわたるデータを作成し、グラフに示して、それを踏まえての対策は「うつ病」の発見と、精神科医療機関につなぐことだけです。「うつ病」にならない対策は全く行われていません。

普通の市民をうつ状態に追い込む社会的要因を改善する対策が早急に必要です。そしてうつ状態と「うつ病」は違うものであることの啓発を促すことも急務ではないでしょうか。全国自死遺族連絡会には遺族からの連絡が全国から毎日のようにあるが、その多くは精神科医療機関に通院しているがらの自死である。国や県、市の対策を信じ、医師を信じて、医師の指示に従い、治療を願う、現実には症状が悪化し、精神薬は増え続け、最悪死亡に至っています。たとえ生きていたとしても、社会で働く事は不可能になり、10年・20年と通院、入退院を繰り返して人間としての尊厳は失われて屍状態です。

杏林大学の田島先生は重症のうつ病は3・4ヶ月がひとつの目安、1年以内に治療を終えるのが普通だった、と述べています。（週間金曜日954号）

「眠れますか」↓「眠れていません」↓「精神科へ」ではなく、「なぜ眠れないのか」眠れていない原因が重要なポイントです。

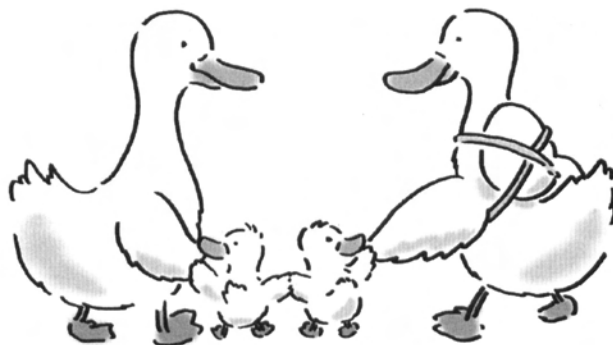
目の前の相談者を「うつ病」と判断するためのスキルを身につけた支援担当者ではなく、身体的症状を引き起こしている負荷を取り除く「つなぎ先」に精通している人材が必要です。ソーシャルワークが防止と予防には必要です。

7年間言い続けてきましたが一向に聞き入れてくれる事はなく、頑なに「うつ病」キャンペーンを継続しています。その結果14年間3万人という高止まりの数字。

自画自賛の対策を反省すべき時期は、遅きに逸したとは思いますが、これからは対策を競うのではなく、足元の自死を確実に減らす実践的対策を早急に行うことです。社会の仕事を変え、せめて苦しみ悩んでいる人たちが相談したときに、生きて行くための支援につないでください。「眠れない」とか「不安です」という身体的精神的症状だけに注目するのではなく、「なぜ眠れないのか」「なぜ不安なのか」「なぜ・・・」に焦点を当てて下さい。救えるいのちがたくさんあります。

自死に追い込まないでください。自死者は死にたくて死んだのではなく、生きていたかった人たちです。

「自死者が減る」という結果を重視する対策を講ずることを切望しています。





# 「仙台いのちの電話」の願い

社会福祉法人仙台いのちの電話 常務理事 田中 吟子

「仙台いのちの電話」は、一人で悩みを抱えつらい日々を送っている方、死にたいと考えている方からの電話を年中無休で受けているボランティア団体。全国49センターの1つで、活動を始めて今年31年目になります。二年間の研修を経て認定された相談員224名が電話を聴いています。昨年は震災前とほぼ同数の約2万5千名の方からの電話を受けました。しかし、総数の内死ぬことを考えている方の割合が11・4%とこれまでの最多となりました。

相談内容は多岐に亘りますが、多いのは「人生」「医療」「家族」の順です。インターネット相談の送信者は、80%

が20代、40代の若者で内容は電話同様の順になっていますが、死を考えている方の割合が、全送信者の40%を占めている点の特徴です。

自死を考える人も、決して死にたいわけではなく、本当は生きたい、でも大きな問題が立ちほだかり、どうにもできないから死ぬしかないという追いつめられてしまうのではないのでしょうか。誰も私を助けてくれない、孤立無援だと思込んでしまっているのです。

もし、誰かが話を聞いてくれたら、

助けられるところにつないでくれたら・そんな気持ちでいのちの電話にかけてくれたり、メールで相談を寄せられた方に、具体的な援助は出来ませんが寄り添って気持ちをうけとめます。自分の苦しさや努力を話し、わかってくれる人が居ることは大きな力になるでしょう。

大切な人を自死で亡くした悲しみ、痛みは何年たっても消えることはないし、そのことを心おきなく話せる場も少ないので、仙台いのちの電話では「すみれの会」という自死遺族が安心して話せる場を、月2回開いています。

全国のいのちの電話が協同で実施した「震災ダイヤル」は被災地のセンターの状況もほぼ回復したので、本年9月で終了することになりました。

2011年9月から仮設の集会所等に出向いて実施した「ほっとカフェ」や「ささえあい」の活動は2年経過し状況も変化し自発的な活動や交流も生まれてきたことから、9月を以って終了とし、これまで築いた心の絆を電話やネットを通しての相談につなぎ、これからも伴走していければと願っています。

被災地のいのちの電話として支援の力になりたいとの思いから、石巻市で、対人援助活動に携わっている方40名を対象に昨年11月から約4ヶ月に亘り、28時間のカウンセリング講座を開催しました。宮城県東部保健福祉事務所と共催で実施したことで、石巻地域の方々とのご縁も深まり、今年9月「フォローアップ研修」も行いました。県全域をカバーするため分室を開設したいとのかねてからの構想がこれらきっかけに具体化、石巻市はじめ多く

の方々のご協力をいただきながら、計画を進めています。交通事情未整備の中、石巻圏の相談員が地元で活動できるメリットのみならず、カウンセリングマインドを持つ人が地域に増えることで市民協働のサポート力も増すことと期待しています。「仙台いのちの電話」は、電話相談を活動の柱とし、必要に応じた形で動き、実践を通して得たものを地域に還元することで、活動を支えて下さる方々に応えていきたいと願っています。



**社会福祉法人仙台いのちの電話**

- \* 相談電話 ☎022-718-4343 **年中無休 24時間**
- \* 自殺予防いのちの電話 ☎0120-738-556 **毎月10日8時~翌日8時**
- \* インターネット相談 <http://www.inochinodenwa-net.jp/>
- \* 事務局・問合せ先 TEL022-718-4401 FAX022-718-4431

# いのちを見つめる

～自死対策の今・これから～

みやぎ心のケアセンター・気仙沼地域センター 副センター長 駒 米 勝利

みやぎ心のケアセンター気仙沼地域センター圏域において、東日本大震災後2年間で自死による死者は、非公式ではあるが数件報告されている。さらに、自死企図者は報告されてはいないが、これらより多くあるものと推定される。当センターとしてこれまで、自死に対して直接介入したことはない。しかし、連携の一環として、市や町に対して支援を行ってきた。その一つは、自死に対応した自治体職員や仮設支援員に対して、専門的立場からの助言や調整をしたことである。具体的内容については、プライ

バシー尊重の立場から差し控えたい。もう一つは、県や市町の自死対策諸事業への参画である。これは、要注者へのケアであったり、ゲートキーパー養成事業への協力などであった。

自死対策を講じる上では、次の諸点が重要であると考えられる。①人が自死したくなるのはどのような時なのであるのか？このような視点で、自死をする心理や要因、理由などを調べ、この心理・要因・理由と関連している自死企図・決意・促進要因、誘発因について考察すること、②次に、自死への対応がある。これは、希死念慮・企図者がいた場合にどのように対応したらいいか？という対応や、自死未遂者とその関係者への事後対応、自死既遂者の遺族、友人、関係者等遺された人たちへ、心理や心身の状態を考慮した上での対応、③さらに、自死を予防

する視点から、生きる意味の教育、命を育てる教育、死への準備教育等である。

これらの諸点を実現するために、今からできることとして思いつくまま以下に取り出してみたい。①生と死についての理解を深める教育、②共感力を高め深めるための傾聴訓練、③人間の心身の発達の諸課題の理解、④パーソナリティの性質・構造・形成についての理解を深める、⑤世界内存在としての人間理解、⑥人間関係論、⑦その他人間の心身についての理解を深める基礎となるもの。このような幅広い分野の教育やトレーニングが、自死防止対策には必要になってくると思われる。

全国の自死に関する資料（人数・背景・要因等）は、内閣府や警察庁から公に発表されているのでそれをご参照いただきたい。東日本大震災との関連資料も同じように入手できる。それぞれのホームページから引き出せると思われる。ちなみに、内閣府から「ゲートキーパー養成研修用テキスト」が発行され、3巻からなる「ゲートキーパー養成研修用DVD」も作成されている。尚、国・県・市・町等自治体の関連部署が自死対策の研修を企画し実施しているので、問い合わせると実施状況を知ることができるだろう。

公益社団法人 宮城県精神保健福祉協会



## 心のケアセンター

Miyagi Disaster Mental Health Care Center.

### ◆ 基幹センター

〒980-0014 仙台市青葉区本町二丁目18番21号 タケダ仙台ビル3F  
TEL : 022-263-6615 FAX : 022-263-6750

### □ 気仙沼地域センター

〒988-0066 気仙沼市東新城3-3-3 気仙沼保健福祉事務所2F  
TEL&FAX : 0226-23-7337

### □ 石巻地域センター

〒986-0812 石巻市東中里1-4-32 石巻合同庁舎内 保健所棟2F  
TEL : 0225-98-6625 FAX : 0225-98-6628

## 相談機関一覧

### ● 宮城県保健福祉事務所

| 名 称                           | 住 所                       | 電話番号            |
|-------------------------------|---------------------------|-----------------|
| 仙南保健福祉事務所 (母子・障害班)            | 989-1243 柴田郡大河原町字南129-1   | 0224-53-3132    |
| 仙台保健福祉事務所 (母子・障害第2班)          | 985-0003 塩竈市北浜4-8-15      | 022-365-3153    |
| 仙台保健福祉事務所<br>岩沼支所 (総務保健班)     | 989-2432 岩沼市中央3-1-18      | 0223-22-2188(代) |
| 仙台保健福祉事務所<br>黒川支所 (総務保健班)     | 981-3304 黒川郡富谷町ひより台2-42-2 | 022-358-1111(代) |
| 北部保健福祉事務所 (母子・障害第2班)          | 989-6117 大崎市古川旭4-1-1      | 0229-87-8011    |
| 北部保健福祉事務所<br>栗原地域事務所 (母子・障害班) | 987-2251 栗原市築館藤木5-1       | 0228-22-2118    |
| 東部保健福祉事務所 (母子・障害班)            | 986-0812 石巻市東中里1-4-32     | 0225-95-1431    |
| 東部保健福祉事務所<br>登米地域事務所 (母子・障害班) | 987-0511 登米市迫町佐沼字西佐沼150-5 | 0220-22-6118    |
| 気仙沼保健福祉事務所 (母子・障害班)           | 988-0066 気仙沼市東新城3-3-3     | 0226-21-1356    |

### ● 仙台市各区保健福祉センター (問い合わせ先 保健福祉センター：障害高齢課 総合支所：保健福祉課)

| 名 称          | 住 所                         | 電話番号            |
|--------------|-----------------------------|-----------------|
| 青葉区保健福祉センター  | 980-8701 仙台市青葉区上杉1-5-1      | 022-225-7211(代) |
| 青葉区宮城総合支所    | 989-3125 仙台市青葉区下愛子観音堂5      | 022-392-2111(代) |
| 宮城野区保健福祉センター | 983-8601 仙台市宮城野区五輪2-12-35   | 022-291-2111(代) |
| 若林区保健福祉センター  | 984-8601 仙台市若林区保春院前丁3-1     | 022-282-1111(代) |
| 太白区保健福祉センター  | 982-8601 仙台市太白区長町南3-1-15    | 022-247-1111(代) |
| 太白区秋保総合支所    | 982-0243 仙台市太白区秋保町長袋字大原45-1 | 022-399-2111(代) |
| 泉区保健福祉センター   | 981-3189 仙台市泉区泉中央2-1-1      | 022-372-3111(代) |

### ● 精神保健福祉センター

| 名 称                           | 住 所                      | 電話番号            |
|-------------------------------|--------------------------|-----------------|
| 宮城県精神保健福祉センター                 | 989-6117 大崎市古川旭5-7-20    | 0229-23-0021(代) |
| 仙台市精神保健福祉総合センター<br>(はあとぼーと仙台) | 980-0845 仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6 | 022-265-2191(代) |

## 会 員 募 集

本協会の趣旨に賛同される方は、だれでも個人会員として、また、市町村、医療機関など各種の団体は、団体会員としていつでも入会できます。

会 費 (年額) ・ 個人会員：2,500円 ・ 団体会員：一口 (5,000円) 以上

【入会に関する問い合わせ先】 (公社)宮城県精神保健福祉協会  
〒989-6117 宮城県大崎市古川旭五丁目7-20 宮城県精神保健福祉センター内  
電話：0229-23-0021 E-mail：miyagi.sehofuku.kyoukai@r7.dion.ne.jp