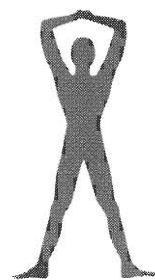
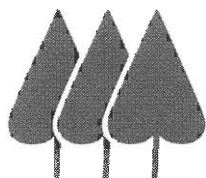


# 心と こころ



## 「自殺予防とメンタルヘルス」



社団法人  
宮城県精神保健福祉協会 広報

### 「いのちの電話と自殺予防」

社会福祉法人 仙台いのちの電話

常務理事 田中 吟子

「いのちの電話」は独りで悩みを抱え、つらい日々を送っている人、自殺を考えている人からの電話を、年中無休、二十四時間態勢で受けているボランティア団体です。

ロンドンで始められ世界中に広がった活動は日本でも東京から各地に輪を広げ、仙台では二十三年前に開始しましたが、現在は五十一センターになりました。

相談ボランティアは二年間の研修を受け、認定された一八〇名が交替で電話をとっており、二〇〇四年は二六、二二三件の相談を受けました。(一日約七十二件)この内、自殺を考えているという電話は一、五四四件でした。

一九九八年から全国の自殺者は三万人を超え(警察庁調べ)以来七年間連続してこの事態が続いています。二〇〇四年は三二、三二五人が自ら命を断ちました。毎日八十八人が亡くなっているということはその五、十倍の未遂者があるといわれます。宮城県内では六二八人が自殺されました(宮城県警)

自殺を考える人は、本当は死にたいのではなく、できるなら生きたいのだけれど、それが難しく、どうにもできないから死ぬしかない、と思いつめてしまうのではないのでしょうか。救急救命センターに運びこまれた未遂者を取材した、矢貫隆氏の「自殺―生き残りの証言」によれば、回

復した未遂者の八十%は「あの時、助けられて良かった」と語っているとのことです。

多くは精神的な病に陥り、正常な判断が出来なくなり、発作的に決行してしまうことが多く、落ち着いて考えられるようになると生きていて良かった、と思えるようになるようです。

とても辛くて死をもって悩みにピリオドを打ちたいと思う人々が、いのちの電話にかけてこられた時、いのちの電話は悩みを解決してあげることが出来るのでしょうか。

はつきり云って、いのちの電話が悩みを解決する「答え」をあげることは出来ません。

できることは、課題の前に立ちすくみ、道が見えないと思っている人のつらい気持ちに「応え」て心を傾けてお話を聴かせてもらうことだけです。そういう時を経て、自分で解決策を見つかったり、課題を負いなが

らもやっていこうという気持ちを持つことが出来るようになるのです。

「手首を切った」「ガス栓を開いた」といつて電話してこられたら、普段は指示をしないいのちの電話ですが、例外的に「傷口をタオルで拭きなさい!」「栓を閉めて窓を開けなさい!」と指示し、それからゆっくりと聴いていきます。飛んで行って助けることはしなくても、心は、かけ手のもとに寄り添い、つらい気持ちを吐露してもらうと次第に落ち着いてくれます。

死にたい、と思う理由は人それぞれですが、共通しているのは孤立している、ということ、独りぼっちで誰もわかってくれないし、力を貸してくれない、という思いではないでしょうか。そんな時に自分の話に耳を傾け、気持ちをわかろうとしてくれる人がいる、ということが大きな支えになります。

身近に心の絆の結べる人がいれば、

自殺という最悪の決断をせずにすむ可能性が大きいといえますが、そういう人が思い浮かばない場合は、いのちの電話にかけてみてほしいのです。

自殺は「防ぐことのできる死」です。そして防ぎたい死です。その理由は自殺をする人のいのちを救うだけでなく、そのことによって一生、心に痛みをもって生きなければならぬ、遺された人々を救うためでもあります。

一人の自殺者によって大きな傷を受ける人は少なくとも五人はいるといわれています。

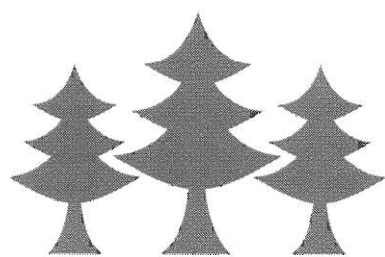
匿名で話せる電話は、自分の弱さや失敗も話し易いので、胸にひっかかっている苦しさを吐き出し、楽になつてほしいのです。

いのちの電話には自殺の電話のみならず、様々な悩みが寄せられますが、このような活動が出来るのも、後援会員はじめ多くの市民の方々が

資金ボランティアとして支えて下さるおかげです。この力強いサポート

を得て、相談ボランティアは「本当の援助は自立を助けること」と胆に銘じて電話をかけてこられる人と向き合います。主体性を尊重して解決に至るお手伝い出来るよう、感性を磨き、しゃべりすぎず、良い聴き手になれるよう努め、その相談員の努力を研修ボランティアが背後からサポートしています。

心に大きな荷物を抱えて誰かに聴いてほしい時、**仙台いのちの電話**  
〇二二一七一一八四三三三を思い出して下さい。



# 「高齢者のうつ病対策について」

仙台市宮城野区保健福祉センター障害高齢課

佐藤 泰 啓

近年、自殺者の急増によりうつ病は大きな社会問題となっています。

この病気は様々なライフステージで発症する可能性のあるものですが、中でも高齢者では身体疾患の予後にも大きく影響するため、その対策は自殺予防や介護予防として重要な意味を持っています。

宮城野区保健福祉センターでは、平成十四年度から東北大学医学系研究科栗田主一助教授と共に、都市部における「うつ状態高齢者のための地域ケアプログラム」の実用化に向け、高齢化率の高い住宅団地（鶴ヶ谷地域）を対象に「抑うつ高齢者の介入研究」に取り組んできました。研究結果から、自殺やうつ病の問題が過疎化の進む農村以上に深刻である事が解り、また、そこで実施され

た地域ケアプログラムが、希死念慮や抑うつ状態のある高齢者の精神的健康度の改善や、自殺念慮の減少などに効果を示す事が確認されました。

以下に簡単に地域ケアプログラムを紹介します。地域ケアプログラムは、①「普及啓発プログラム」：高齢者の抑うつ状態の実態を伝えるとともに、治療やケアにより回復することを普及啓発していくものであり、住民と保健医療福祉スタッフを対象を別けて実施され、講師は精神科医師や保健師等が行います。②「スクリーニングプログラム」：うつ病や自殺リスクの高い方を簡便なツールを用いて早期に発見し必要な支援に繋げるものです。高齢者に関わる在宅介護支援センター等の保健福祉スタッフが行う一次スクリーニング、

訪問看護師や保健師により行われる二次スクリーニングに分けられます。

③「相談プログラム」：スクリーニング陽性者の他、家族や関係スタッフ等からの相談に応需するものです。必要により月1回程度設けられた機会（こころの健康相談）を利用し疾患や治療について専門医が相談に対応します。④「訪問ケアプログラム」：

継続的支援が必要な方に精神保健福祉に関する専門的な技能を備えた看護師が定期的に訪問し、支持的・問題解決療法的アプローチを含むケースマネジメントを実施します。⑤「チームによるケースマネジメントプログラム」：相談ケースや訪問プログラムを実施しているケースについて関係者が集まり処遇を検討したり、役割について確認し効率的な支援を実施します。また、スタッフの悩み事をチームで共有することで、心理的負担を軽減する場ともなります。これらの各プログラムが有機的に

連動する事で支援効果を発揮するものとなっています。当区では研究終了後も地域ケアプログラムの要素を活用し、既存事業（総合相談や訪問指導事業等）と組み合わせながら、モデル地域のみだけでなく区全域を対象とした事業が展開できるように検討を重ねているところです。

また、研究では自殺念慮の危険性を高める要因として、困ったときの相談相手や病気の時に世話をしてくれる人といった社会的支援の欠如が上げられました。

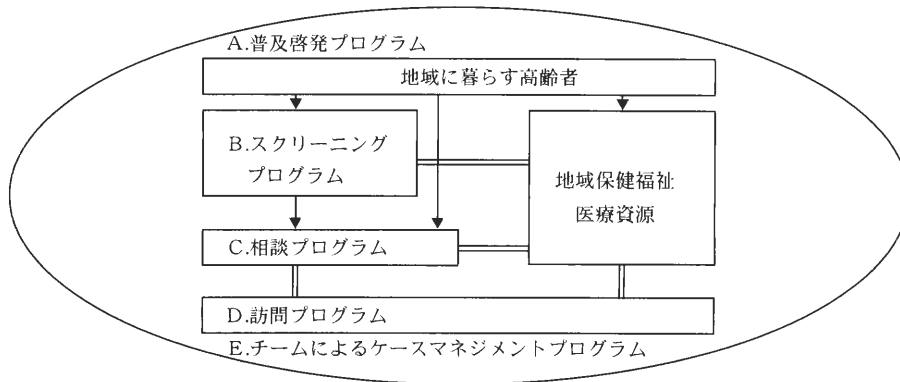
この事を地域保健の視点で考えると、うつ病対策では、二次予防としての早期発見早期治療といった事だけでなく、うつ病にならずに生活ができた、うつ病になっても周囲の理解を得られ生活ができるような一次・三次予防活動が必要です。そのため、事業の企画段階から住民や関係機関と連携し協働した取り組みを実施していく事が必要であり、

住民が主体的にうつ病について考える事のできる地域づくりを進めていくことが必要であると考えています。現在当区で考えている、地域で孤立した高齢者を支える活動の一例として、「サロン」や「こころのケアボランティア」といったものがあります。

「サロン」は、うつ傾向はあるものの訪問ケアによる個別支援の必要性の低くなった高齢者などのために開かれ、その運営は地域生活支援センター・在宅介護支援センター・住民ボランティアが関わり、参加者が相互に支えあう場としていく事が望まれます。

「こころのケアボランティア」については、高齢者を普段の生活の中で見守り、声かけをしてもらう事で、困ったときの相談相手になってもらう事が期待されます。その他にも様々な活動が必要であると考えますが、事業実施を通し検討して行きたいと考えています。

うつ状態高齢者のための地域ケアプログラム



## 「精神保健福祉センターの 地域での取り組みから」

宮城県精神保健福祉センター

長橋 美榮子

全国の自殺者数が年間三万人を超えるようになり、二〇〇一年からスタートした厚生労働省の自殺予防対策が強化され、二〇〇五年度には八億五五〇〇万円の予算が計上された。その中では自殺の実態調査や予防対策研究の他に、「いのちの電話」支援や、メンタルヘルス対策が打ち出されている。二〇一〇年までに自殺者を約三割、二万二千人程度に減らすことを国の目標としているが、すでに東北各県、特に青森、秋田県では独自の取り組みを開始し成果をあげている。

このような状況の中、宮城県においても、全国と同じ傾向で一九九八年より自殺者数が増加し、二〇〇三

年には六七〇人（男四九四人、女一七六人）、自殺死亡率は二八・四（警察庁統計）となっている。東北六県では一番低い数値であるものの、全国平均（二五・三）との比較では高くなってきており、何らかの対策を必要としていると思われるが、このことについて県においてはまだ取り組まれていない現状である。

一方、昨年、当センターで加美町と村田町の「一人暮らし高齢者のこころの健康調査」を実施したところ、一人暮らしの高齢者の中には「眠れない」「気分がすぐれずつきりしない」などのストレス反応を示す高齢者が三割いた。さらに加美町では「死を考える」高齢者が三割おり、

抑うつ症状を示す高齢者が多いことから、うつ病の早期発見のための相談体制、啓発活動等、地域保健活動の必要性があることがわかった。

さらに、昨年の「精神保健福祉大会」で「自殺予防とメンタルヘルス」のシンポジウムが開催された際、参加者の関心が高かったこともあり、当センターでは加美町及び大崎保健福祉事務所と協力連携して自殺予防事業に取り組むこととなった。自殺者の九割が軽症うつ病やうつ病をはじめとした精神疾患を有しているといわれていることから、この事業では自殺予防対策の中でも特にうつ病対策に重点をおき、地域住民のうつ病に関する正しい知識の普及・啓発と、うつ病の早期発見・早期治療を推進するとともに、地域におけるサポート体制の構築を目指すことを目的とした。

実施期間は二〇〇五（平成十七）年から三年間、加美町住民を対象に

次の事業を計画している。

一、心の健康課題、自殺実態の把握

二、啓発・普及

(一) リーフレット作成・配布

(二) 民生委員等地区組織メンバー

への情報提供及び研修会

(三) 健康教室、健康祭り等の事業

を活用して一般市民への健康

教育・広報

三、ハイリスク者対策等の実施

(一) 相談体制の整備とケアマネジ

メントに基づく支援のあり方

の検討・開発

(二) うつ病スクリーニングの実施

四、サポート体制づくり

(一) 医師会、精神保健指導医、

専門機関等との連携

(二) 保健師等関係職員の研修

(三) 精神保健ボランティアの育成

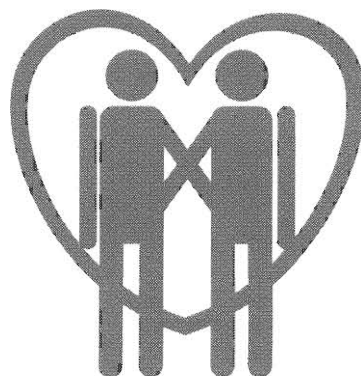
(四) 自殺予防推進委員会の設置

今年度は啓発・普及からスタートし、同時に関係職員に対し「うつ病の理解と対応」について研修会をシ

リーズで実施している。

三年間の事業ではうつ病対策を入り口に行っているが、一つひとつ加美町保健師等と検討している中で、ますます、自殺予防は「保健」活動そのものであり、保健師がこれまで培ってきた手法を駆使して、地域の健康づくりを住民と共に行うものであることが実感となつている。

すでに一次予防を中心に展開しているところや、職域のメンタルヘルス対策の必要性に着目しているところなど先進県の実践を道標としながら、当県における自殺予防対策事業を推進するための一助になるべく、センターとして実践を積み重ねていきたいと考えている。



# 『日本自殺予防シンポジウム』(第30回) 開催のお知らせ

## テーマ「ふせぐことのできる死」～支え合う力を信じて～



全国で一日88人以上が  
自らのいのちを絶っていることをご存じですか。  
「ふせぐことの出来る死」である自殺を予防することは、  
社会全体で関わっていくべき課題といえるのではないのでしょうか。  
この課題に向き合う事によって、自殺を企図する人や  
その周辺にいる人々のみならず、すべての人々が、  
より良く生きることにつながる可能性を  
持っているともいえます。  
このシンポジウムにご参加いただき、  
それぞれの立場でできることのヒントを見つけて  
いただければと願っています。

### ◎ 日時/2005年10月1日(土) 入場無料 10:00~16:30

- ・ 9:00~受付
- ・ 10:00~10:10 開会式
- ・ 10:10~12:00 シンポジウム『自殺をふせぐために いま私たちにできること』
  - ◎ 「高齢者の自殺予防 地域での取り組み」 栗田 圭一 氏
  - ◎ 「職域での自殺予防」 近藤 啓二 氏
  - ◎ 「いのちをつなぐために手をつなぐ」 西田 正弘 氏
  - コーディネーター 樋口 和彦 氏
- ・ 13:00~14:30 主題講演 『自殺はふせげる』 講師 高橋 祥友 氏
- ・ 14:45~16:30 分科会 第一分科会 「高齢者の自殺を減らす取り組み」  
第二分科会 「経済的理由で死なないために」  
第三分科会 「自殺の後に残された人の想いとグリーフケア」  
第四分科会 「若者の自殺 SOSのサインは」  
第五分科会 「職場でのメンタルヘルス」  
第六分科会 「電話相談の役割」

### ◎ 場所/仙台市青年文化センター シアターホールほか (仙台市青葉区旭ヶ丘三丁目27-5)

\*尚、詳細についてのお問い合わせは、  
下記、大会事務局の「社会福祉法人仙台いのちの電話」へお問い合わせ下さい。

主催/社会福祉法人 いのちの電話  
共催/日本いのちの電話連盟・日本自殺予防学会・社会福祉法人 仙台いのちの電話  
大会事務局/社会福祉法人 仙台いのちの電話 TEL/022-718-4401 FAX/022-718-4431

### 編集発行

平成17年9月発行

社団法人  
宮城県精神保健福祉協会

宮城県古川市旭  
5丁目7-20

電話0229(23)0021

会費  
個人会費 年額 二、五〇〇円  
団体会員 年額 一口五、〇〇〇円  
以上

〒989-1611  
宮城県古川市旭五丁目七-二〇  
宮城県精神保健福祉センター内  
(社)宮城県精神保健福祉協会  
電話 〇二二九(三三)〇〇二一

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、病院、会社、工場、婦人会等各種の  
団体は、団体会員としていつでも入  
会できます。  
入会を希望される方は、次のとこ  
ろへ申し込んで下さい。

会  
員  
募  
集