

子供のこころの健康づくり	
北多摩北部保健医療圏	
実施年度	開始 平成23年度 終了 平成24年度
背景	北多摩北部保健医療圏では、学校保健と地域保健が課題を検討しあう場を持っており、共通の課題として子供の心の健康づくりに関することが取り上げられている。 学校からは、子供の心の問題に支援をしたいが、今の子供は困ったことがあっても、悩みを先生や親だけでなく友達にも話せず、関わるのは難しいことがあげられている。このような状況に、子供自身が相談できるようになると、問題の解決を大人が手伝うことができる。相談先は、学校だけでなく地域につながるようにしていければという意見があった。 保健所では、自殺予防の取組を実施しており、未成年の自殺者数が全体に占める割合は小さいが、20代から急速に自殺は増えていくことに注目していた。未成年の自殺予防の取組は、自殺者数の低減にもつながるのではないかと考えた。 日頃の地域と学校の検討の場を活用して、子供の心の健康づくりに自殺対策の視点を入れた取組をしていくこととした。
目標	「学校保健と地域保健との連携会議」（平成16年度から18年度に実施した課題別地域保健医療推進プラン「学校保健との連携体制整備事業」の一環で、学校保健の抱える課題や対策等の共有や地域保健との連携のあり方等を検討する場として設置して以降定期開催）等を活用し養護教諭との連携を深め、学校側と子供の自殺予防対策の重要性に対する認識を共有し、学校や地域での取組の推進を図る。
事業内容	【全体計画】 未成年の自殺者数が全体に占める割合は比較的小さいが、だからといって軽視して良い問題ではなく、むしろ、この年代をターゲットとした自殺予防対策に取り組むことにより、今後の自殺者数の低減を図るステップとする。 そのため、「学校保健と地域保健との連携会議」等を活用し養護教諭との連携を深め、学校側と子供の自殺予防対策の重要性に対する認識を共有し、学校や地域での取組の推進を図る。 【23年度】 ・養護教諭等の学校関係者を対象とした講演会の開催 ・小・中学校及び高等学校の校長、養護教諭等を対象としたアンケート調査 【24年度】 ・アンケート結果に基づいた自殺予防教材の作成及び配布 ・子供向け普及啓発教材の作成（作成委員会設置）
評価	子供のこころの健康づくり対策と併せて、現在の子供たちが今後成長していく過程での悩みを解決していく力を育成し、自殺予防につなげる取組を実施してきたが、この取組は将来の自殺者数の低減にも資すると考えている。 今後の自殺対策としては、若者への対策が重点とされており、本事業による中学生を対象とした普及啓発という取組は先駆的であり、また実施方法において、学校保健と地域保健が連携したという点が画期的でもある。 昨今、中高生の自殺に関する報道も多く、多摩小平保健所が作成した教材が、圏域の中学1年生の心の健康づくりに多少なりとも寄与できたのではないかと考える。
問い合わせ先	多摩小平保健所 企画調整課 企画調整係 電 話 042-450-3111 ファクシミリ 042-450-3261 E-mail S0000351@section.metro.tokyo.jp

課題別推進プランでの取り組み

1 事業背景

未成年の自殺者数が全体に占める割合は比較的小さい(2%以下 平成20年 東京都)が、軽視して良い問題ではなく、義務教育期間にある青少年への働きかけが重要である。この年代をターゲットとした自殺予防対策に取り組むことにより、今後の自殺者数の低減を図るステップとする。

2 事業目標

「学校保健と地域保健との連携会議」等を活用し養護教諭との連携を深め、学校側と子供の自殺予防対策の重要性に対する認識を共有し、学校や地域での取り組みの推進を図る。

3 事業内容

本課題別推進プラン「子供の心の健康づくり事業」は2年計画で実施した。

(1) 1年次(平成23年度)

- ① 既存の自殺対策ワーキンググループを活用した内容検討及び事業推進
- ② 既存の「学校保健と地域保健との連携会議」、「学校保健と地域保健の連携会議分科会」との連携
- ③ 平成23年12月2日開催 養護教諭等の学校関係者を対象とした講演会
テーマ 「子供の自殺をめぐる状況とその対策」
講 師 白梅学園大学 子ども学部 教授 尾久^{おぎゅう} 裕紀 氏
受講者 42名
- ④ 平成24年2月3日から2月29日実施
小・中学校及び高等学校の校長、養護教諭を対象としたアンケート調査
送付数 150、回収数 113(回収率75%)、
有効回答 107(有効回答率95%)

(2) 2年次(平成24年度)

- ① 既存の自殺対策ワーキンググループを活用した内容検討及び事業推進
- ② アンケート結果に基づいた自殺予防教材の作成及び配布
中学1年生向け小冊子(絆創膏付き) 7,000部
教職員向け解説書 350部
保護者向けリーフレット 7,000部
- ③ 「学校保健と地域保健との連携会議分科会」において自殺予防教材の内容検討
- ④ 平成24年12月3日から13日実施 圏域内中学生による小冊子のプレテスト
- ⑤ 平成25年1月23日開催 教材作成特別委員会
地域の自殺・子供関係の専門機関に教材作成特別委員への就任を依頼し自殺予防教材の内容について助言及び了承を得た
- ⑥ 報告書の作成及び配布

○ 中学1年生向け小冊子「一人でなやんでいるあなたへ～SOSを出していいんだよ～」

死にたいくらい気持ち悪くなったとき
 東京都青少年相談ダイヤル
 ★ここからこのページのライン
 0570-087478
年中無休/午後2:00～夜間6:00 (受付5:30)

学校や家のこと、だれにも相談できず困っているとき
 ★子どもの人権110番 (東京都専用)
 0120-007-110 (無料)
平日/午後8:30～午後5:15
 (土・日・祝祭日 近畿圏インターネット人権相談窓口
<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jrken113.html>)

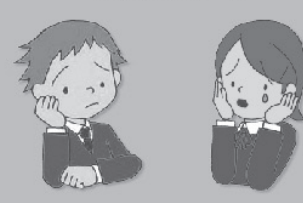
いじめられているとき・いじめられているとき・
 いじめを助けているとき
 ★東京いじめ相談ホットライン
 03-5331-8288
24時間受付

警察もなやみ聞いてくれる
 ★ヤング・テレホン・コーナー (東京都少年警察団)
 03-3580-4970
平日/午後8:30～午後8:00、土・日・祝/午後8:30～午後5:00



発行 東京都青少年相談所
 (作成: 学校現場と地域連携との連携協議会)
 平成25年2月 (24) 8号

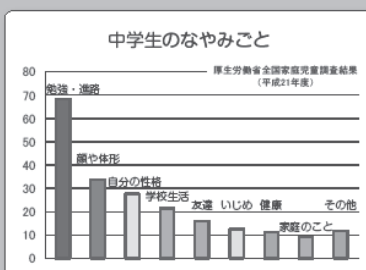
一人でなやんでいる あなたへ



SOSを出していいんだよ！

中学生のなやみごと

厚生労働省全国児童調査結果 (平成21年度)



中学生って…

- 大人のからだに変わっていく
- 成長の個人差が目立ってきて人とくらべるようになる
- 友達とのつきあいが大切になる
- 親の力を借りずにがんばろうとする
- まわりの目や考えが気になる
- 一人でいるところを見られるとはずかしいと思う
- 勉強もむずかしくなって、将来を考えるようになる



成績下がって
親におこられる…

好きな子に
カッコ悪いとこ
見られるし…



友達とけんか
しちゃった…

メールであやまったのに
返事こない…



全国調査で、なやみがあると答えた中学生は81.2%
 みんな、どんなことになやんでいるんだろう

なやんだり 心がつかれてしまった時 どうしたらいいのかな

まずは気分をリフレッシュ
メニュー1
＜すきなことに打ち込もう！＞

- 本やマンガ
- 工作や手芸、お菓子作り
- 映画や音楽 ●走る ●スポーツ

スッキリ効果

こんなやり方もあるよ
メニュー2
＜気持ちを書いてみよう＞

どうしたらいいかに気づけることがある

おちつき効果

メニュー3
＜深呼吸しよう＞

リラックス効果

メニュー4
＜体の力をめこう＞

リラックス効果

自分でできる方法をいくつか知ってることは大事
でもやっぱり、一番効果があるのは…

信頼できるだれかに話すこと（相談）

相談することは、弱いことでも
はずかしいことでもないんだ
こんなこと話していいかな、とためらわないで

「信頼できるだれか」ってだれ？

♡あなたの話を最後まで聞いてくれる人♡
♡いっしょに考えてくれる人♡

たとえば学校の中なら…
スクールカウンセラー、保健の先生、担任の先生がいるよ

こんな気持ちになったり
からだの調子が悪くなったら
SOSを出そう！

居場所がない…

いじめを受けている…

勉強がわからない…

両親がいつもけんかしていてつらい…

新しい環境になじめない…

だれかに迷惑かけてる気がする…

このまま生きていてもいいことない…

自分なんかどうでもいい人間だ…

早く相談して！

とてもつらいことがあったり、一人でなやみをかかえてしまうと…
心の病気になることもある

～たとえば こんな症状～

イライラがずっと消えない	おなかがいたい	おなかがいたい
ねむれない	どきどきする	どきどきする
やる気がずっと出ない	食欲が出ない	食欲が出ない

そんなときは、
あなたの心が SOS を出しているんだよ
一人でがんばらないでだれかに話してみよう

自分のなやみを話すって
けっこう キツイ
でも…
勇気を出して！

たとえば、こんな言い方してみたら？

- スクールカウンセラーや学校の先生なら
⇒ 「最近よく眠れないのですが」
「気になっていることがあって勉強に集中できないのですが」
「相談したいことがあるのですが」
- 両親なら
⇒ 「まじめな話なんだけど」
「怒らないで最後まで聞いてほしいんだけど」
- 友達なら
⇒ 「ちょっといい？」
「いきなり話題変えてもいい？」
「前から相談したかったんだけど、今話していいかな？」

メールしてから電話するとか、工夫している子もいるみたい

これから電話していい？

だけど、もし笑われたり、言いふらされたりしたら…

「つまらないことなやんでないで勉強しなさい」

「家庭がフクザツなんだって」

あなたの話を真剣に受けとめてくれる人は必ずいる！

あきらめなくて、別の人に相談してみよう



あなたの周りにも
なやんでる人がいるかも

まわりの人の変化や SOS のサインに気づいて声をかけられるようになろう！

このごろ変だね…

サインの気づきかたポイント「いつもとちがって」

声のかけかたポイント「さりげなく」

気になる様子	声のかけ方
元気がない	「このごろ元気ないけど、なんかあった？」 「私でよかったら話して」
学校を休みがち	「最近調子悪いの？」「いつでも話さくから」

声をかけて、なやみを打ち明けられたら…
もしも、死んでしまいたいなんて言われたら…

⇒ まずはしっかり話をきいてあげて
⇒ 信頼できる大人に、一緒に相談に行きあげよう

話のききかたポイント「自分の意見を一方的に言わない」

相手	自分
「もう死んでしまいたい」	「つらかったんだね」「大変だったね」
「自分なんかどうなってもいい」	「キツイのによくがんばってきたな」 「よく話してくれたね」
「だれにも言わないで」	「自分たちだけでは解決できないから、一緒にだれかに相談してみよう」

なれがいつもとちがう元気ないなどうしなれだろう…

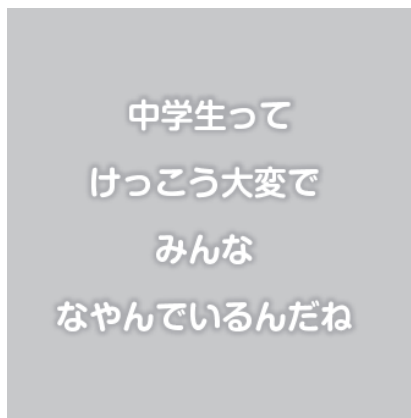
だれにも相談しない人もいるね

★中学生がなやみを相談する相手

- 1 親
- 2 友達
- 3 自分でよく考える
- 4 先生
- 5 きょうだい

厚生労働省
全国家庭児童相談室結果
(平成 21 年度)

もしまわりに
話せる人がいなくても
相談機関というところがあるよ



東京都自殺相談ダイヤル
「こことこのちのほっとライン」
0570-087478 午後2:00～翌朝6:00

Q. どんな人が電話に出るの?
 A. カウンセラーなど、心の専門家だよ

Q. みんな、どんなこと相談してるの?
 A. 友達や勉強のこと、親や先生には言えないことなど、いろんな相談があるの

Q. 親や先生に連絡されない?
 A. 誰がかけてきたかわからないほっとラインだから大丈夫よ

Q. 電話のかかりやすい時間は?
 A. 夕方から夜7時くらいがおすすめです

Q. お金がかかるの?
 A. 通話料だけだよ

「子どもの人権110番」 (東京法務局)
0120-007-110 平日午前8:30～午後5:15

Q. みんな、どんなこと相談してるの?
 A. 学校のこと、家のこと、いろいろあるよ

Q. 電話で話すのはちょっと苦手なんだけど
 A. メール相談も利用してほしいな
 2～3日で返事を送るよ
 (<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>)

Q. 親や先生に連絡されない?
 A. 本人が希望しなければ連絡することはしないけど一緒に解決方法を考えるよ

Q. お金がかかるの?
 A. 通話料も含めて無料だよ
 時間外は留守番電話になっているから、メッセージと番号を入れてくれれば後からかけるよ

○ 普及啓発用絆創膏



死にたいくらいつらい気持ちになったとき
 東京都自殺相談ダイヤル
★こことこのちのほっとライン
0570-087478
 年中無休/午後2:00～翌朝6:00(受付5:30)

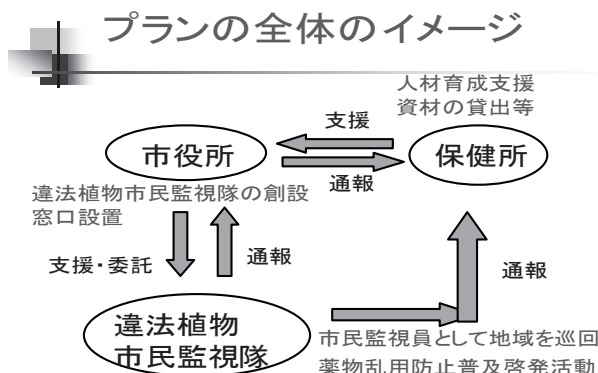
学校や家のこと、だれにも相談できず困っているとき
★子どもの人権110番(東京法務局)
0120-007-110 (無料)
 平日/午前8:30～午後5:15
 (メール相談) [法務省インターネット人権相談窓口](http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html)
<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>

いじめられているとき・いじめているとき・いじめを見てつらいとき
★東京都いじめ相談ホットライン
03-5331-8288
 24時間受付

警察もなやみを聞してくれる
★ヤング・テレホン・コーナー(警視庁少年相談室)
03-3580-4970
 平日/午前8:30～午後8:00、土・日・祝/午前8:30～午後5:00

地域における違法植物監視体制を強化するための支援事業			
北多摩北部保健医療圏			
実施年度	開始	平成 22 年度	終了 平成 24 年度
背景	近年、中学、高校生が大麻の所持、使用で検挙されるなど、薬物乱用の年代が低年齢化している。けしや大麻等は特殊な植物ではなく都内でも各所に自生しているが、自生していることを知られると悪用される恐れがあるため、早急に除去する必要がある。効果的に抜去するには、地域の力を借り、これら不正植物を早期に発見できるようにする必要がある。当圏域では、小平市の薬物乱用防止に対する意識は高く、地区薬防協を中心として活発な啓発活動を行っている。しかし、普及啓発活動だけでは、薬物乱用防止対策として限界があるため、小平市の会員が自ら違法植物の根絶に動き出した。 保健所は、この動きを支援するため、自生違法植物市民監視員の創設を提案し、その活動を支援する事業を実施してきた。		
目標	- 違法植物の発見を効果的に行うため、市民の力を活用した点から面への監視の拡大強化を図る。 - 市では対応困難な部分を保健所が支援することにより、市や地区薬防協の違法植物の監視体制の整備及び活動の支援を図り、薬物乱用防止活動の発展につなげ、地域の安全・安心を推進する。		
事業内容	- 支援のための資材等の購入・作成 違法植物（けし等）の見本、書籍、DVD・ビデオの購入、及び、中学生の薬物乱用防止ポスターの入選作品のパネルを作成し、けし・大麻等の違法植物等を中心とした薬物乱用防止の意識啓発の支援・推進 - 小平市での違法植物監視員の育成を支援 - 市への助言や、市民監視員に対する研修を行う専門家の紹介、及び研修会開催の支援の実施 - 市の次世代育成部青少年男女平等課において違法植物監視通報窓口を設置し、違法植物監視員が違法植物を発見した場合、市でも受付を行い、保健所に通報するシステムの構築 - 違法植物監視隊の活動について市と保健所及び警察との連絡体制の整備 - 平成 23 年度から保健所において違法なケシの除去が可能となり、市民監視員からの通報に基づき迅速に調査を行う体制の整備 - 新潟県、市保健所におけるケシ除去の状況調査 - 東村山市への支援		
評価	- 中学生の薬物乱用防止ポスターの所内イベントコーナーにおける掲示を行うとともに、作成した違法なケシの見本の所内情報コーナーにおける展示を行い、啓発活動に活用した。 - 都立薬用植物園を活用した、違法なけしの見分け方の研修において、小平市の違法植物市民監視員育成の支援を行ったことにより、けしの見分け方に関する知識の向上が図られた。 - 小平市における自生違法植物市民監視員による市内の監視活動も行われている。違法なケシの発見通報は現時点では行われていないが、この活動の中で市民監視員の薬物乱用防止に関する認識及び関心は高くなっている。 - こうした取組みの必要性が理解され東村山市においても市民監視員創設の取組みが始まった。		
問い合わせ先	多摩小平保健所 生活環境安全課 薬事指導係 電 話 042-450-3111 (内線 240) ファクシミリ 042-450-3261 E-mail S0200169@section.metro.tokyo.jp		

地域における違法植物監視体制を強化するための支援事業



平成22年度事業

(1) 支援のための資材等の購入

小平市で実施する違法植物監視市民監視員の養成
及び薬物乱用防止啓発のための貸出用資材を購入した。

・購入したもの

けし見本（2種類）、啓発用ビデオ・DVD、薬物乱用防止ポスター、ポータブルナビ

(2) 市で実施する違法植物監視員の研修等の支援

・(財) 国立精神神経医療研究センター 精神保健研究所

薬物依存部 依存性薬物研究室長 船田正彦先生を小平市に推薦した。

平成23年3月24日、小平市において、同先生を講師として実施した、「自生違法植物市民監視員講習会」に参加した。

講習内容は、薬物乱用に関する知識の取得を目的として、「違法薬物乱用の現状と依存性について」というテーマで話があり、薬物中毒の恐ろしさについて、市民監視員も理解できた。

・小平市においては、同市次世代育成部青少年男女平等課において事務局を置き、違法植物監視員から違法植物の発見通報の窓口とした。

(3) 新潟県保健所におけるけしの抜去の状況の調査

ア 新潟県

けしの抜去の県内の制度について調査を行った。

薬事関係の業務は、福祉保健部医務薬事課において行っている。

けしの抜去等は薬事指導係が担当し、麻薬取締員もここに所属している。

① けし等の抜去の状況

新潟県では昭和56年に大麻に関し、自生、不正栽培に対する保健所の対応方針等について通達を出している。その後、平成元年、県内でけしの自生が認められたため、大麻及びけしの保健所における対応方針の通達を出した。

「けしの抜去」は、平成5年頃から保健所で行われるようになった。

県内には12の県の保健所と新潟市（政令市）の保健所がある。

けしの抜去は、薬剤師がいる6ヶ所の県の保健所（新発田、三条、長岡、南魚沼、上越、佐渡の保健所）で実施している。その他の保健所では、巡回や通報を受けた場合、薬剤師のいる保健所に連絡し、その保健所職員が実施する抜去に同行し、抜去の協力を行っている。

通常は、住民等から自生けし等の通報が会った場合、保健所に連絡があり、保健所の薬剤師の薬事担当が抜去を行う。新規通報分及び巡回地も同様に保健所で行っている。

抜去したけしは、通常はその日のうちに抜去を行ったところの市の焼却場へ持ち込み、直接焼却炉に入れ、処分を行う。

県保健所管内では、すべて保健所職員がけしの抜去を行っており、あへん監視員の身分証を持っている。

けしの抜去本数は、過去には1万本以上のときもあったが、平成19年、約3,000本、20年約1,800本、21年約600本、22年約5,000本であった。県内のけしの抜去のピークは、5、6月である。今年は、不正なけしの流通が報道されたこともあり、通報等も多く、例年より抜去の数は多かった。

県内の自生けしは、ソムニフェルム種が中心で、セチゲルム種はないという。

イ 保健所でけしの抜去を実施するうえでの注意点について

① 通報を受けた際の対応

通報を受けた場合速やかに現地に確認に行くようにしており、その日に行くか、遅くとも2、3日以内には現地に行っている。

県や警察で通報を受けた場合も、事件性がないと見られるものについては、保健所に連絡があり、保健所職員が現地に行って抜去を行う。

② 警察との連携

初めて保健所でけしの抜去を行う場合は、県警、所轄の警察と十分に連絡をとったうえで実施するようにしている。特に、検察の検事に予め話を通しておくトラブルは少ない。

県ではこのような経過を踏まえて抜去を実施しているため、今は円滑に行われている。警察からも、けしを発見した場合、確認依頼や発見の連絡がある。

③ 土地所有者への連絡

保健所でけしの自生等の連絡を受けた場合、速やかに現地へ行き、土地の所有者に話をし、抜去を行っている。

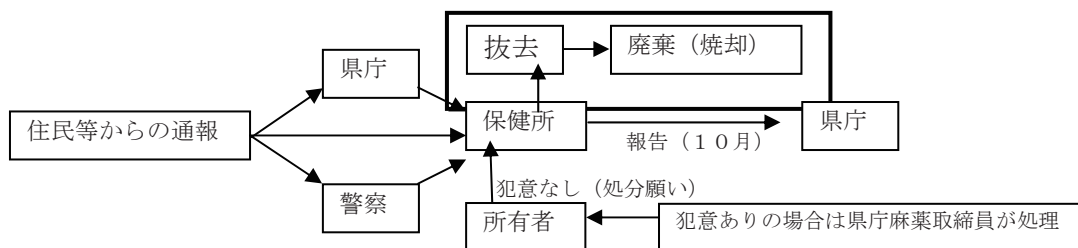
留守の場合は、近所の人に帰宅時間等を確認し、その時間に合わせて再度訪問する。市役所や町会長などの立会で抜去することもある。

所有者が年輩者の場合、あまりトラブルにならないが、若い人の場合、トラブルとなることもある。

種が外から飛んで来て発生した、単なる自生と考えられる場合は、抜去のみを行っている。以前は、所有者に犯意がないと認められる場合でも、所有者から始末書をもらったうえで、抜去等の措置を行っていた。

現在は簡素化し、「不正栽培に係るけしの処分願い」により処理している。

<新潟県におけるけしの抜去の流れ>



平成23年度事業

(1) 支援のための資材等の購入

小平市で実施する違法植物監視市民監視員の養成及び薬物乱用防止啓発のための貸出用資材を購入した。

・購入したもの

カプセル見本、錠剤見本、啓発用DVD、新薬物見本、人体見本

(2) 市で実施する違法植物監視員の研修等の支援

・平成23年4月22日、都立薬用植物園において、同植物園を講師として実施した、「違法植物の見分け方研修」に参加し、栽培している開花前のけしの特徴の観察をおこなった。

・平成23年5月15日、都立薬用植物園において、同植物園を講師として実施した、「違法植物の見分け方研修」に参加し、開花及び開花後のけしの特徴の観察を行った。その他、園内において来園者への薬物乱用防止キャンペーンを行った。

・平成24年3月23日、都立薬用植物園において

「最近の薬物乱用問題：脱法ハーブの危険性」（国立精神・神経医療研究センター講師）、「ハカマオニゲシの新たな見分け方講習」（同植物園講師）に参加した。その他、園内において来園者への薬物乱用防止キャンペーンを行った。

研修の風景（けしの特徴）



研修の風景（講義）



平成24年度事業

（１） 支援のための資材等の購入

小平市で実施する違法植物監視市民監視員の養成及び薬物乱用防止啓発のための貸出用資材を購入した。

- ・購入したもの
DVD

（２） 市で実施する違法植物監視員の研修等の支援

- ・平成24年5月13日、都立薬用植物園において、同植物園を講師として実施した、「違法植物の見分け方研修」に参加し、栽培しているけしの特徴の観察を行った。その他、園内において来園者への薬物乱用防止キャンペーンを行った。
- ・平成24年9月27日、都立薬用植物園において、同植物園を講師として実施した、「大麻草を中心とした違法植物見分け方と植物園見学研修」に参加した。
- ・平成25年3月22日、都立薬用植物園において「最近の薬物乱用問題講習」（国立精神・神経医療研究センター講師）に参加した。

（３） 平成23年度薬物乱用防止ポスターの小平市における入選作品を保健所展示コーナーにおいて展示した。

（４） 平成24年7月6日に支援事業について、二庁ホールにおいて活動状況の発表を行った。

まとめ

・小平市の自生違法植物市民監視員活動

自生違法植物市民監視員研修会・キャンペーン等への参加、保健所及び薬草園などとの連携により市民監視員の違法植物に関する知識の蓄積は確実に増している。

平成23年、24年度には市民監視員から違法植物に関する通報はなかったが、市民監視員は各自で地域を巡回するなどして、保健所が行う違法植物の除去に協力してきた。

・市が実施する事業への支援

今後も引き続き小平市が行う「自生違法植物市民監視員」の育成及びキャンペーン活動に対し保健所として引き続き支援を行っていく。

市民監視員の方々が市内の巡回を行うことにより、小平市内からこのような違法植物の自生地がなくなり、薬物乱用防止活動にもさらに活発になることを期待する。