



# 「若者のいのちを守る」ハートプロジェクト

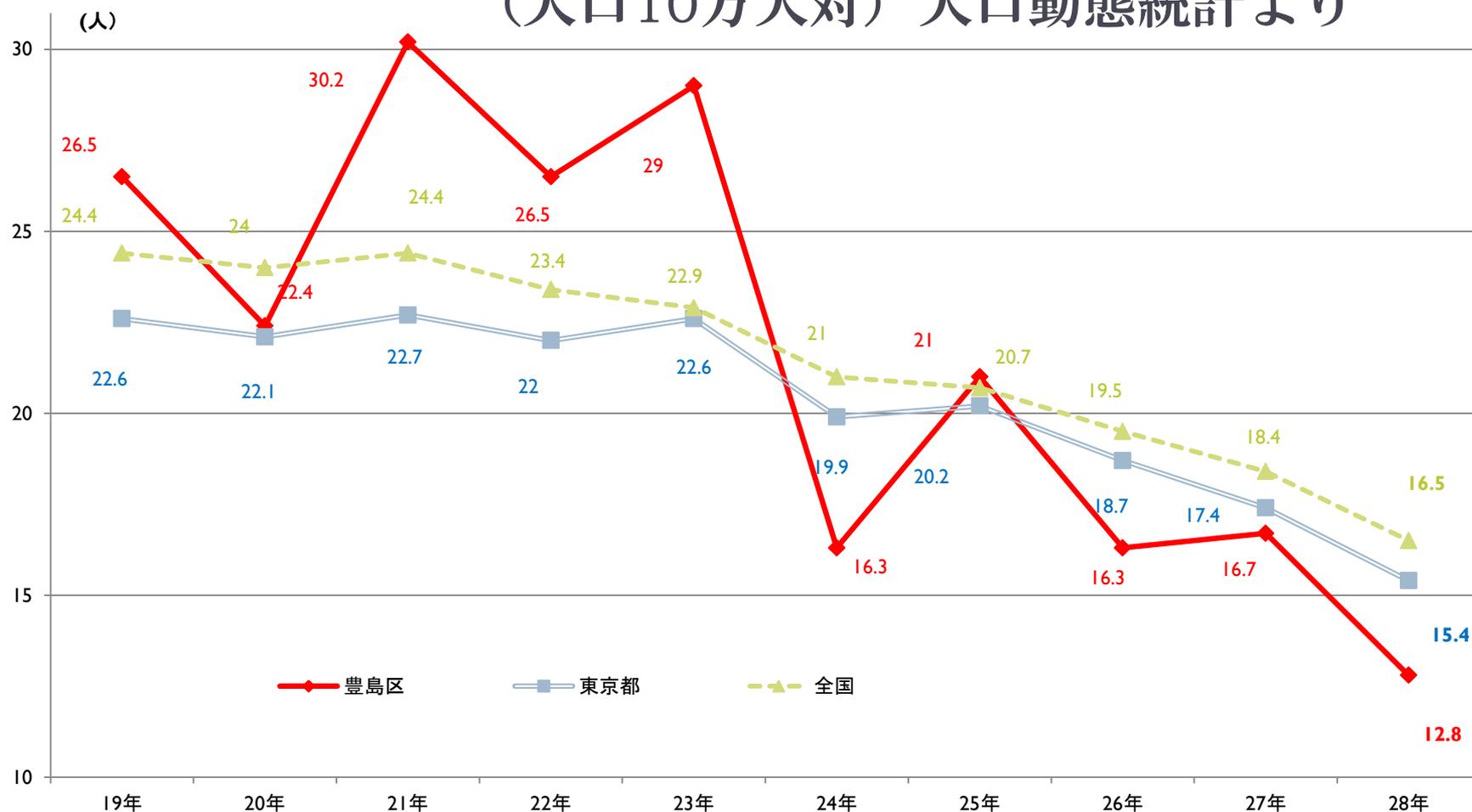
自殺防止！東京キャンペーン「こころといのちの講演会」



- ▶ 平成29年9月30日
- ▶ 豊島区池袋保健所 健康推進課
- ▶ 精神保健グループ 岩浅 秀登

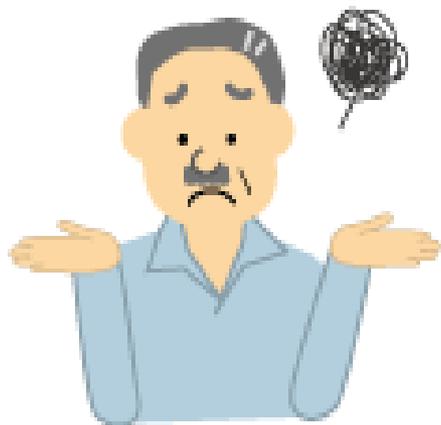
# 過去10年間の豊島区の自殺率

(人口10万人対) 人口動態統計より



# 豊島区は、23区中で11番目に多い

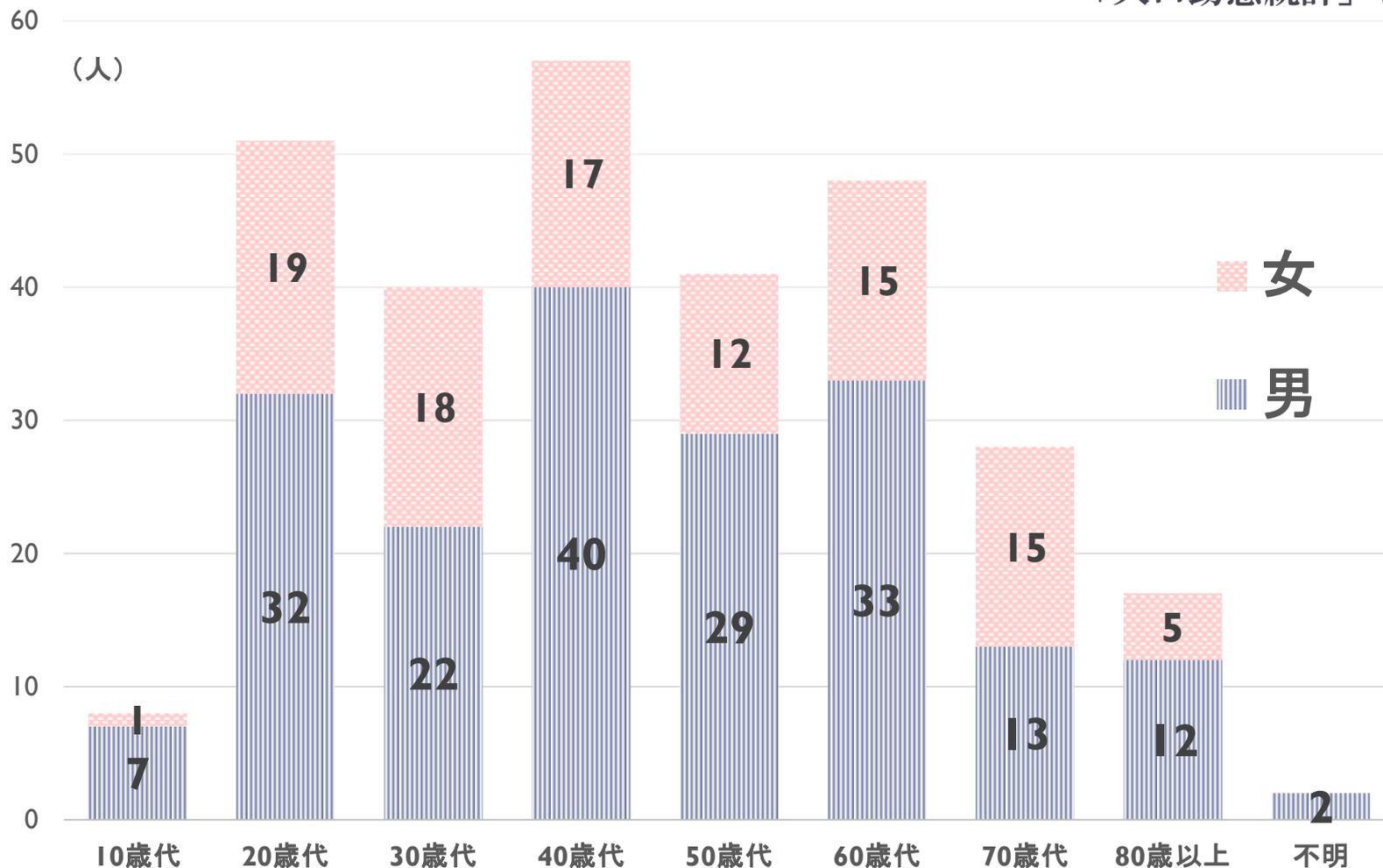
- ▶ 平成23年～27年の平均
- ▶ 人口10万対の自殺者数



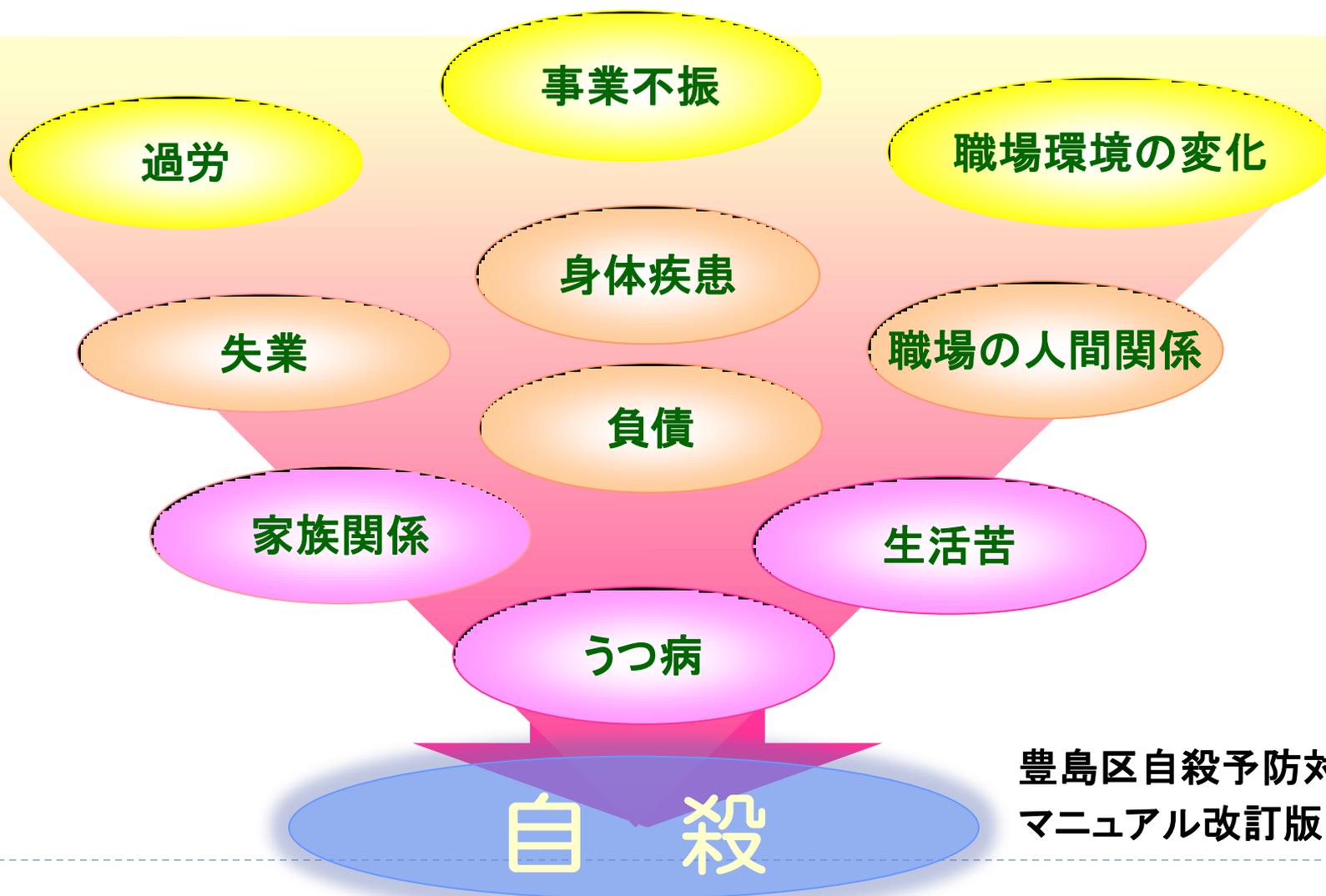
順位	平成23年～27年の平均	
1	台東区	23.9
2	新宿区	22.5
3	板橋区	22.4
4	葛飾区	22.2
5	足立区	21.7
6	江戸川区	21.5
6	墨田区	21.5
11	豊島区	19.9

# 平成23年～27年間の豊島区の自殺者数

「人口動態統計」より



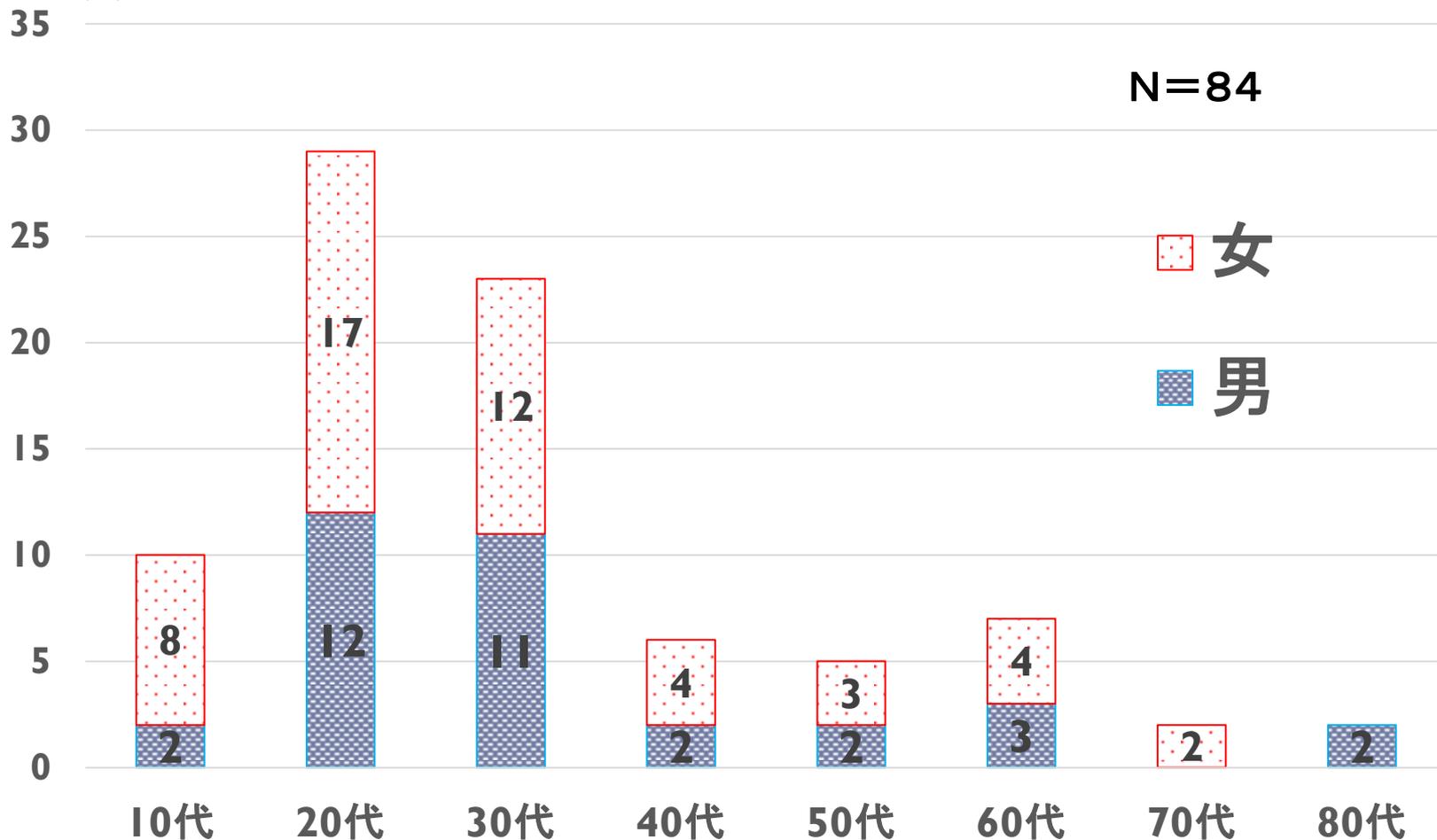
# 自殺危機要因の連鎖



豊島区自殺予防対応  
マニュアル改訂版 P5

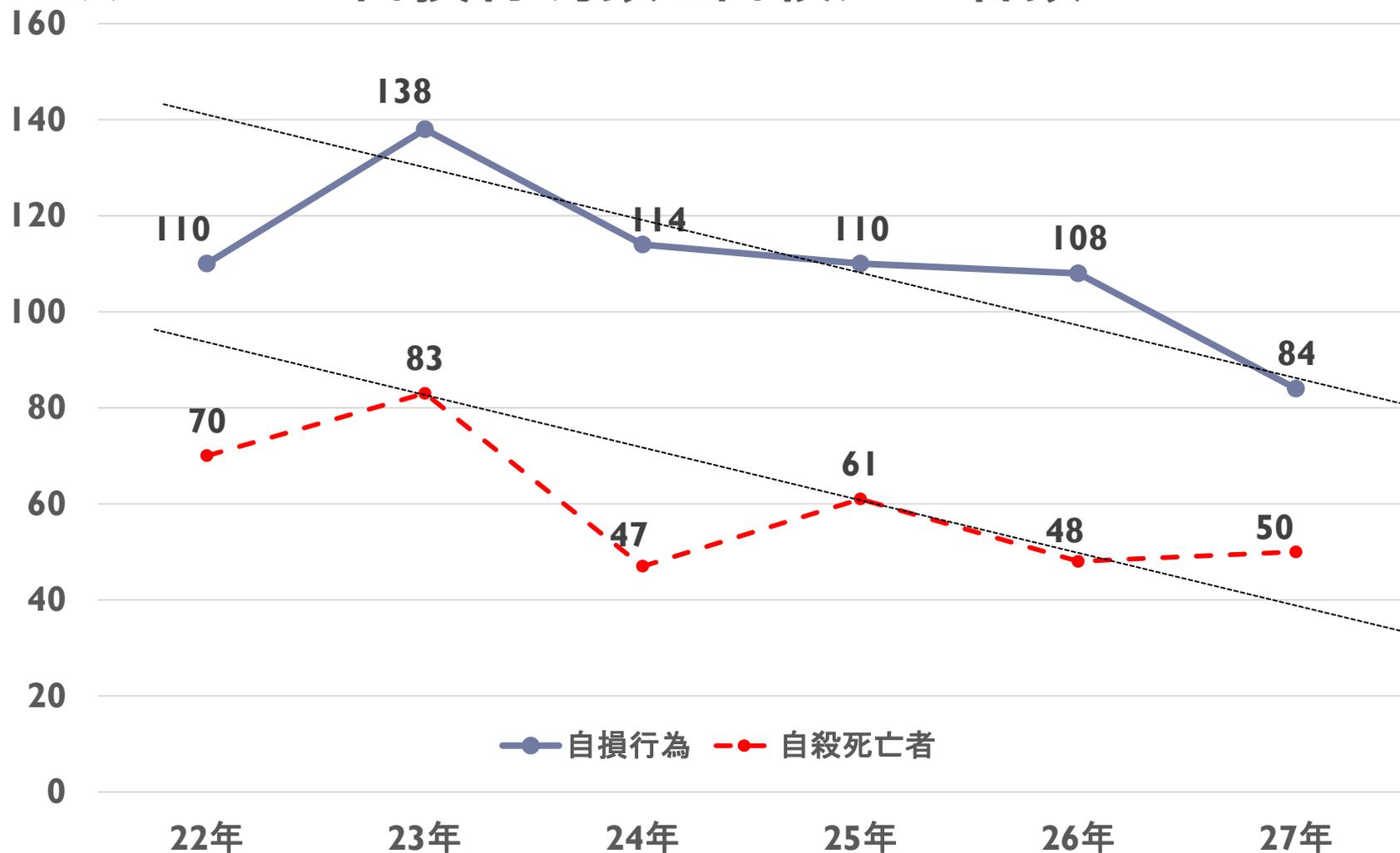
# 年齢、性別の自損行為による搬送者数(2015年)

(人)



# 自損行為数と自殺死亡者数

(人)



# 全国の児童・生徒・学生の自殺者数（787人）

---

- ▶ 小学生……12人 2%
- ▶ 中学生……93人 12%
- ▶ 高校生……214人 27%
- ▶ 大学生……372人 47%
- ▶ 専門学校生…96人 12%

▶ 「平成28年の警察庁自殺統計」より

# 豊島区 の 主 な 取 組 み

## 1. 若年者の実情把握と対策の検討

- ソーシャルキャピタル(区内大学)と連携を図り、若者特性を考察する。
- 学生等と啓発資材の検討を実施する。

## 2. ゲートキーパー研修等により、相談窓口、支援者の育成

- 庁内の窓口職場、関係者向け研修会の開催
- 区民ひろばでのCSW(コミュニティーソーシャルワーカー)と連携したゲートキーパー養成



- 普及啓発  
関係機関と連携し、相談窓口一覧やリーフレットの配布
- うつ病等の受診支援  
専門相談の活用
- 自殺未遂者支援  
救急病院や警察における相談窓口一覧の配布、事例検討


相談窓口一覧

分類	相談内容等	担当部署	連絡先	受付時間等
人権擁護委員による相談相談 (色目的な扱いや脅がらせなど、人権を害する行為の相談)	人権擁護委員による電話相談 (色目的な扱いや脅がらせなど、人権を害する行為の相談)	人権擁護委員	03-3981-4164	毎月第2・4木曜日 13:00～16:00 予約あり
	人権擁護委員による面談相談 (色目的な扱いや脅がらせなど、人権を害する行為の相談)	人権擁護委員	030-7736-2772	毎月第2・4木曜日 13:00～16:00 予約あり
LGBT、DV・性暴力、虐待被害相談 (警察・弁護士・福祉関係)	よりよいサポートセンター (フリーダイヤル)	性被害相談センター	0120-279-338 (フリーダイヤル)	年中無休 24時間対応
	子どもと家族に関するあらゆる相談・援助に関する相談	親子支援センター 03-5980-5275 子育て支援センター 03-5966-3131		月～の曜日 9:00～18:00 土曜 9:00～17:00
発達障害に関する相談 (児童発達支援センター)	発達障害に関する相談 (児童発達支援センター)	発達障害支援センター 03-3071-7440 (児童発達支援)		年中無休 月～土曜日 9:00～17:00
	発達障害に関する相談 (児童発達支援センター)	発達障害支援センター 03-3590-6746		休務期 月～土曜日 9:00～17:00
子どもの発達に関する相談 (児童発達支援センター)	子どもの発達に関する相談 (児童発達支援センター)	発達障害支援センター 03-3983-0094		月～土曜日 9:00～12:00, 13:00～17:00
	子どもの発達に関する相談 (児童発達支援センター)	発達障害支援センター 03-3576-2245		
発達障害に関する相談 (児童発達支援センター)	発達障害に関する相談 (児童発達支援センター)	発達障害支援センター 03-5319-6703		
	発達障害に関する相談 (児童発達支援センター)	発達障害支援センター 03-3490-2890		
発達障害に関する相談 (児童発達支援センター)	発達障害に関する相談 (児童発達支援センター)	発達障害支援センター 03-3996-1708		月～土曜日 8:30～18:30 休務日
	発達障害に関する相談 (児童発達支援センター)	発達障害支援センター 03-3996-3993		月～土曜日 8:30～16:30
発達障害に関する相談 (児童発達支援センター)	発達障害に関する相談 (児童発達支援センター)	発達障害支援センター 03-3986-0917		
	発達障害に関する相談 (児童発達支援センター)	発達障害支援センター 03-5965-3415		
発達障害に関する相談 (児童発達支援センター)	発達障害に関する相談 (児童発達支援センター)	発達障害支援センター 03-3974-0065		
	発達障害に関する相談 (児童発達支援センター)			

大切な人のSOS  
聞こえていますか？





バセドウ病  
甲状腺機能亢進症  
甲状腺機能低下症  
甲状腺がん



カネキー  
認知症  
介護



子どもドクター  
児童相談所  
児童福祉センター  
児童相談所



花のまち  
花のまち



豊島区 池袋保健所 健康推進課

# 再認証に向けた「連携」と「協働」を推進する

## ①区内大学生等との協働で行う若者への啓発

- 若者目線でのメッセージ性の高いリーフレット等を作成する。
- 大学生と作成したリーフレット等を、大学や若者が多く利用する店舗等を通じて配布する。



## ②地域で見守るゲートキーパーのネットワーク化

- 民生・児童委員、薬局、救急病院、医療機関、弁護士、司法書士、介護サービス事業者、警察、消費生活センター、コミュニティソーシャルワーカー等の関係機関間で、ゲートキーパーのネットワークを形成し、住民自身による地域での見守りを強化する。



## 「若者のいのちを守る」ハートプロジェクト

---

- ▶ 平成26年度に帝京平成大学大学院と開始
- ▶ 年8回開催し、フリートークやワークショップの実施
- ▶ 最初は、男子学生5名・女子学生1名参加(M1)
- ▶ 場所は、保健所と大学院を交互に使用した
- ▶ 自由な雰囲気何でも話せる場とした
- ▶ 自殺・うつ病の予防対策委員会での発言
  
- ▶ 1年目は若者特性についての話し合い
- ▶ 2年目は啓発カードや啓発ポスターの開発
- ▶ 3年目は自殺予防対応マニュアル改訂版の作成

# 新たな大学生ハートプロジェクトの開始

---

- ▶ 東京都のこころといのちの講演会の企画・運営協力
  - ▶ 平成29年度より、大正大学人間学部で開始
  - ▶ **大学生向けのゲートキーパー養成講座の実施**
  - ▶ 学内でのゲートキーパー養成講座の企画
  - ▶ 大学生の意識調査の実施(データの検証)
  - ▶ ピアとして支援のあり方や研究課題として考察、提言
- 
- ▶ 自殺予防教育をどのように取り組んでいくのか
  - ▶ 高校生向けゲートキーパー養成講座の開発
  - ▶ 帝京平成大学でのゲートキーパー養成講座の実施

# 昨年度のワークショップから気づいたこと

---

- ▶ 大正大学坂本ゼミのまとめ
- ▶ ・意識調査アンケート(大正大学社会福祉学科261名)
- ▶ ・自殺予防は、社会的な取組みが必要 83%
- ▶ ・自殺予防の講義を受けてみたい 76%
- ▶ **(身近な存在としての取組み+社会的な取組みが必要)**
- ▶ ①身近な存在としてできること(身近な友人が重要)
- ▶ ②大学の取組みとしてできること(居場所づくり等)
- ▶ ③社会困難に直面した時の対応スキルの獲得
- ▶ ④学校教育の一環に自殺予防対策についての学びを取り入れる。(こころの健康教育の推進)

# 大学院生・大学生と協働する理由

---

- ▶ 若年層の自殺死亡者の中で、大学生の占める割合が比較的に高いため。
- ▶ 臨床心理学や社会福祉を学んでいる学生は、対人支援に対する意識が高いため。
- ▶ 行政だけで若者をターゲットにした自殺予防対策を検討するのには、限界があるため。
- ▶ プロジェクト活動を通して、学生自身の精神的成長が促され、そのプロセスに若者の自殺予防のヒントが隠されているため。(若者の自殺予防因子を見つけて、開発できる可能性がある。)
- ▶ 勤労問題における自殺対策に直結するため。

# ハートプロジェクトの効果と可能性

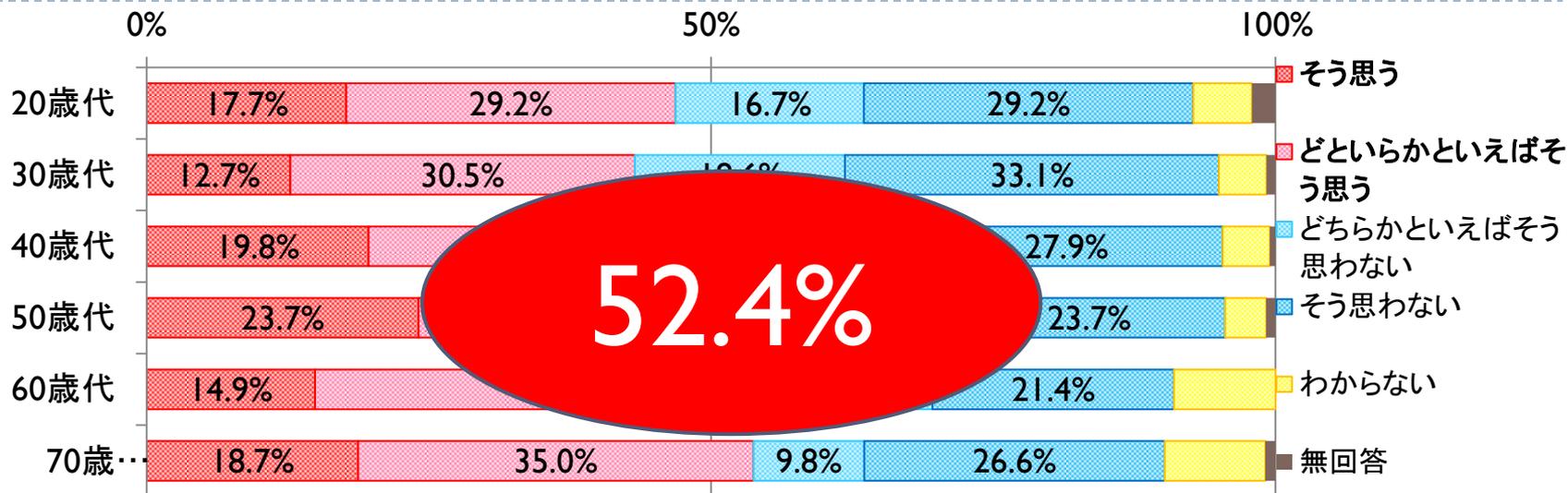
---

- ▶ 若年層(39歳まで)に特化した自殺予防対策を検討することができる。
- ▶ 大学院及び大学と連携し、若者目線の意見を取り入れることでより効果の高い事業を実施でき、予防啓発のメッセージ性を高めていくことができる。
- ▶ 大学院生や大学生といっしょにワークショップや講演会を実施することで、大学院生や大学生に自殺予防に対する気づきを促し、学生の生活や体験に重ねた意見と今後の活動が期待できる。

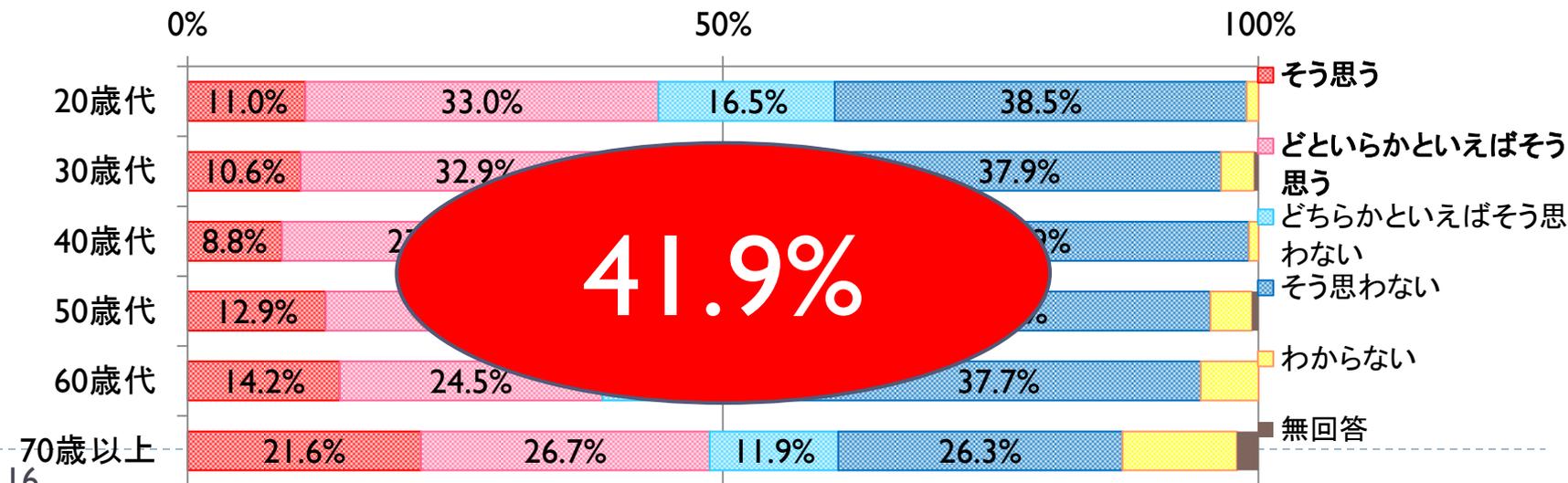
# 相談や助けを求めることへのためらい

厚生労働省「自殺対策に関する意識調査」平成29年3月

男性

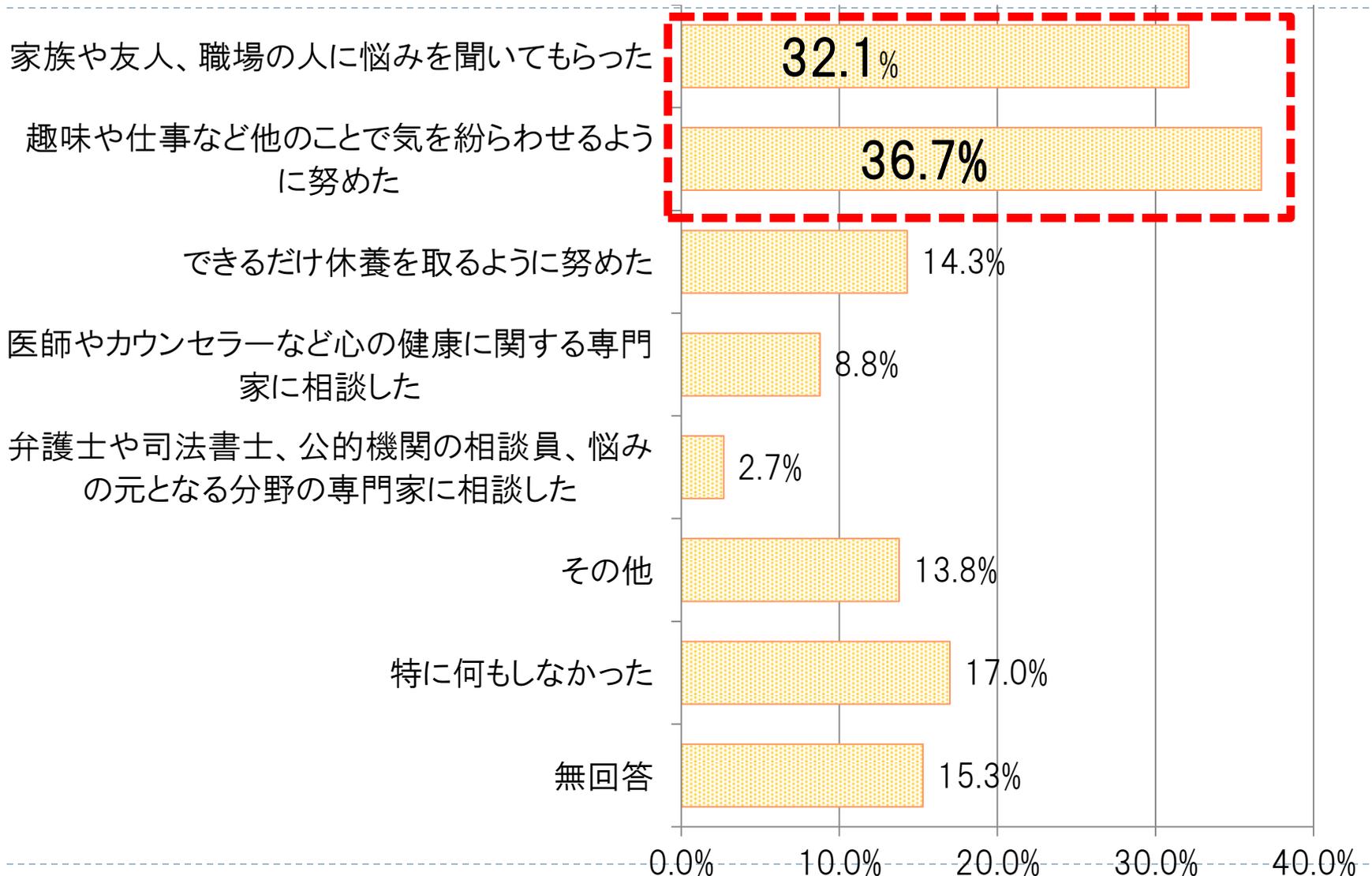


女性



# 自殺を考えたとき、どのように乗り越えたか

厚生労働省「自殺対策に関する意識調査」平成29年3月



# 死にたいと打ち明けられたら・・・Peerとして

- ▶ 「死にたい」という訴えは、「生きたい」というメッセージ
- ▶ 話してくれたことへのねぎらい
- ▶ 真剣に傾聴する
- ▶ 死にたいほど「辛さ」の原因は何か？を一緒に考える
- ▶ 確実に専門家や資源につなげる
- ▶ 出来るだけ多くの人で見守る体制をつくる
- ▶ 次に会う約束をする
- ▶ 自殺をしない約束をかわす



# 厚生労働省「自殺対策に関する意識調査」

平成29年3月

(回答数：2,019人)

- ▶ 自殺対策は、自分自身に関わる問題だと思うか
- ▶ 「そう思う」 20代 36.4% 30代 32.3% 40代 32.5%
- ▶ 各自治体は、自殺対策の行動計画をつくるべきである
- ▶ 「そう思う」 20代 67.3% 30代 68.4% 40代 63.6%
- ▶ 生死は、最終的に本人の判断に任せるべきである
- ▶ 「そう思う」 20代 55.6% 30代 49.5% 40代 40.1%

# 自殺は予防できるのか（リスクが高まる）

---

## ▶ 生きることへの促進要因 < 生きることへの阻害要因

- |                |           |
|----------------|-----------|
| ▶ 将来の夢、信頼関係    | 将来への不安や絶望 |
| ▶ やりがいのある仕事・趣味 | 失業や不安定雇用  |
| ▶ 経済的な安定       | 過重労働      |
| ▶ 問題対処能力       | 借金や貧困     |
| ▶ 信仰・信念・信条     | 虐待やいじめ    |
| ▶ 社会や地域に対する信頼感 | 病気や介護疲れ   |
| ▶ 楽しかった思い出     | 孤独、不信感    |

# そもそも、自殺は予防できるのか（リスク要因）

---

- ▶ 生きることへの促進要因 < 生きることへの阻害要因  
自殺予防対策とは、**阻害要因**を取り除くこと(すべてを取り除くことは困難)
- ▶ 生きることの促進要因である**自殺予防因子**を見つて、リスクに対する免疫力耐性力を身に付けていく
- ▶ 生きることへの促進要因 > 生きることへの阻害要因



# 自殺予防因子について

- ▶ 自殺を引き起こす様々な社会的要因の中でも、人の生活基盤であるコミュニティの特性がある。



- ▶ 自殺希少地域における自殺予防因子の存在。



- ▶ **自殺予防因子**を持つことの有効性。

- ▶ 幸福学における**幸せのメカニズム**を理解し実践する。(自殺の裏の裏は、幸福なのではないか)



- ▶ 幸せの鍵は、幸せの四つの因子であり、社会も幸せを規範にデザインすれば、幸せの人が育ち、コミュニティで、幸せが広がる。

# 自殺予防の五因子(徳島県旧海部町の場合)

---

- ▶ いろいろな人がいてもよい、いろいろな人がいたほうがよい。(多様な人たちのいるコミュニティの形成)
- ▶ 人物本意主義をつらぬく(合理主義・現実主義)
- ▶ どうせ自分なんて、と考えない(卑屈さが見当たらない)
- ▶ **病は、市に出せ(悩みはすぐにマーケットに出せば良い)**
- ▶ ゆるやかにつながる(関心はあるが、深入りはしない)

# 内閣府経済社会研究所による「若年層の幸福度に関する調査（2010～2011年）」

---

- ▶ 日本人の自殺率は高く、うつ傾向の高い人ほど幸福感が低くなっている。
- ▶ 幸福度の低い層ほど、希死念慮（死にたいという思い）が高い。
- ▶ 孤独感が高い者は幸福感が低い。
- ▶ うつ傾向のある人は、細かいことを気にしてしまい幸せでない傾向がある。
- ▶ こころの状態と幸福度を調査すると、うつ症状なしの人は、幸福感が高い。

# 予防因子として幸福学の導入

---

- ▶ 若者の自殺予防因子を考える上で「幸福学の視点」は、参考になるのではないか。
- ▶ 幸せのメカニズムを理解することで、幸せの四つ因子を明らかにする。
- ▶ 人々が幸せのポテンシャルを身につければ、自殺を予防する可能性が拡大していく。
- ▶ 共有できる、統合された幸せのイメージがある。

# 地位財と非地位財

---

## 地位財

- ▶ 周囲との比較により満足を得るもの
- ▶ 所得・社会的地位・物的財
- ▶ 個人の進化・生存競争のために重要
- ▶ 幸福の持続性が低い
- ▶ 日常を超えた喜び(栄誉、勝利、優越感)

## 非地位財(平和で穏やかな日常)

- ▶ 他人との相対比較とは関係なく幸せが得られるもの
- ▶ 健康・自主性・社会への帰属意識・良質な環境・自由・愛情
- ▶ 個人の安心・安全な生活のために重要
- ▶ 幸福の持続性が高い

# 幸せの四つの因子

---

- ▶ 第一因子「やってみよう！」因子（自己実現と成長の因子）
- ▶ コンピテンツ（多様な良さをいろいろな人が発揮する）
- ▶ 社会の要請（私は社会の要請に応えている）
- ▶ 個人的成長（私のこれまでの人生は、変化、学習、成長に満ちていた）
- ▶ 自己実現（今の自分は、「本当になりたかった自分」である。）

# 幸せの四つの因子

---

- ▶ **第二因子「ありがとう！」因子(つながりと感謝の因子)**
- ▶ 人を喜ばせる(人の喜ぶ顔が見たい)
- ▶ 愛情(私を大切に思ってくれる人たちがいる)
- ▶ 感謝(私は、人生において感謝することがたくさんある)
- ▶ 親切(私は日々の生活において、他者に親切にし、手助けしたいと思っている)

# 幸せの四つの因子

---

- ▶ 第三因子「なんとかなる！」因子（前向きと楽観の因子）
- ▶ 楽観性（私はものごとが思い通りにいくと思う）
- ▶ 気持ちの切り替え（私は失敗や不安な感情をあまり引きずらない）
- ▶ 積極的な他者関係（私は他者との近しい関係を維持することができる）
- ▶ 自己受容（自分は人生で多くのことを達成してきた）
- ▶ 希望（多くの夢を持ち、その実現に挑戦できる）

# 幸せの四つの因子

---

- ▶ 「あなたらしく！」因子(独立とマイペースの因子)
- ▶ 社会的比較志向のなさ(私は自分のすることと他者がすることをあまり比較しない)
- ▶ 制約の知覚のなさ(外部の制約のせいではない)
- ▶ 自己概念の明確傾向(信念はあまり変化しない)
- ▶ 最大効果の追求(頻繁にチャンネルを変えない)

# 持続可能で多様な幸福の拡張-形成モデル

## ▶ 持続可能な幸福＜人間の成長＞



個人資源と社会資源の特徴＜継続的形成＞

① 動機づけ・積極的関与

② 活動の多様性

③ 個人と活動の整合性

↑ ＜思考 - 行動レパートリーの一時的拡張＞

生きがい・はりのある生活・働きがいのある仕事・しなやかな適応・ゆるやかな関係・嬉しい経験（ポジティブ感情の経験）・Peerとしての支援の相補性（大学生）

# レジリエンスは予防因子か？

- ▶ 逆境やトラウマなど、大きなストレスの原因に直面した時に、適応するプロセス。(米国心理学協会) P33
- ▶ しなやかに変化に対応する力、回復するイメージをもつこと。ゆるやかな関係性を保持する。
- ▶ 逆境に強い人は幸福な人(幸福学との共通点がある)
- ▶ 幸福な人→レジリエンスの高い人→自殺を予防する。
- ▶ ネガティブ感情に対処する。(予防対応マニュアルP32)

# ハートプロジェクトを通して今考えていること

---

- ▶ 自殺対策とは、生き心地のよい社会をどう作り上げていくのか。(環境づくり、コミュニティの形成、人づくり)
  - ・社会福祉の課題として地域で取り組んでいく
- ▶ 生きていくのがつらい、生きづらさの高じた先に自殺があるとすれば、自殺の少ない社会は「生き心地の良い」社会であり、幸せな社会づくりである。
  - ・人間にとって幸福とは何かを考える  
(大正大学人間学部コースナビ)
- ▶ 危険因子を軽減する努力をしつつ、予防因子の強化に取り組む必要がある。
  - ・レジリエンスの獲得と成長

# 人はどうしたら幸福になるのか

- ▶ 幸福に至る道は、まったくバラバラで何でもよいというものではない。生活に余裕があり、社会的交流に恵まれ、人生の意義を含めた信念や実感に支えられるという、一定の方向を向いている。
- ▶ しかし、それを実現するための唯一の道があるわけではなく、多くの道がその方向に向かっており、それぞれの人によって、目の前の一步の選択は異なっている。そしてそれは、多くの人に実現できるものであり、選ばれた人だけしか進めないような険しい道ではない。
- ▶ リフレクション(振り返り)  
二人にメッセージを書いて、それぞれ読んで渡しましょう！

