

「自殺防止！東京キャンペーン」の主な取組報告（9月・自殺対策強化月間）

1 自殺防止！東京キャンペーン講演会&映画会

9月29日（土）14:00～16:40、都民ホール（参加者140名）

石井苗子氏による講演

「もう、死のうとは思わない～マイナス・エネルギーを味方にして～」

講師には、キャスター、女優として活躍し、現在は、東京大学医学部客員研究員も務めながら、看護師、保健師、精神カウンセラーとしても活躍の場を広げている石井苗子氏を迎えました。石井氏には、心療内科での研修経験などを交えながら、「傾聴」することの重要性などについてお話をいただきました。参加者アンケートによると、「非常に良かった」、「良かった」との評価を8割の人からいただきました。更に「もっとお話を聞きたいと思いました。常に生きるということを考えさせられます。」、「改めて『傾聴』することの大切さを痛感した。」などの意見が寄せられました。

映画「風のダドゥ」（榎木孝明、木村文乃、萬田久子ほか出演）上映

映画の内容は、熊本県阿蘇を舞台に、不登校でリストカットを繰り返す少女など心に傷を負った人々が、馬との出会いや自然とのふれあいの中で生きる力を取り戻していく物語でした。参加者アンケートによるとすべての参加者から「非常に良かった」、「良かった」との評価をいただきました。そのほか「この映画を若い人たちにも見てもらいたいです。」、「自殺したいという大人、子どもの心理などがよく分かった。感動しました。」など多くの意見が寄せられました。

2 パネルディスカッション

9月22日（土）13:00～16:00、福生市民会館小ホール（参加者76名）

テーマ「自死遺族支援 私たちにもできること」

遺族の体験談

自死遺族の方の体験談として、遺書などから「本人は本当は生きていたかった」と気づいた。「サインを少しでも気づけば自殺は減らせる」、「自殺のない住みよい社会を」と訴える内容でした。

パネルディスカッション

ライフリンク代表清水康之氏、秋田グリーンケア研究会代表涌井真由美氏、多摩総合精神保健センター医師熊谷直樹氏、西多摩保健所保健師大野順子氏で「私たちにもできること」をテーマに課題や現状を訴え、意見交換が行われました。

参加者からは、「十数年前、遺族になった頃、語れる場があったらよかった」、「生きていくことの大切さを改めて確信した。」、「重い内容だが大変よかった。」、「ケアする人のケアも考えてもらいたい。」などの声が寄せられました。

翌日には、同会館で遺族の方だけの集い「わかちあいの会」を開催しました。安心して語り合い、共感し合えた貴重な時間をもつことができました。わかちあいの会はその後も2か月に1回西多摩保健所で開催しています。

3 「自殺総合対策東京会議」HPの開設

4 「自殺防止！東京キャンペーン」ポスター公募

メッセージ入りポスターの公募

ホームページや広報東京都で公募するとともに芸術系の大学・専門学校・高校46校にも個別に募集活動を実施し、12点の作品が寄せられました。

5 東京会議のメッセージポスター配布・掲出

「気づいてください！体と心の限界サイン」八都府市統一標語入りポスター500枚を区市町村、保健所、自殺総合対策東京会議関係者等に配布・掲出していただきました。

6 テレビ番組の放映

TOKYO!マヨカラ（生活文化スポーツ局）

9月27日（木）2:00～2:15

「どう思う？自殺」をテーマに放映されました。「人は何のために生きているのか」という難題を若者たちが本気で考え語り合いました。東京自殺防止センターの西原さんがビデオで出演し、「相手を信頼すること、受け止めることの大切さ」についてコメントしていただきました。

7 都民からの意見募集

インターネット都政モニターアンケートの実施（生活文化スポーツ局）

「自殺の問題」について9月21日から10月5日までインターネット都政モニターアンケートを実施し、430名の方からご意見をいただきました。