

問診項目として採用し、2週間という基準を導入した。その結果、健診の開始間もなくから、自殺を考えていたと深刻な相談も寄せられるなど、うつ状態の早期発見につながった。また「2週間以上続く不眠は、うつ状態などこころの健康がそこなわれているサイン」であることを区民に周知・啓発する面でも有効であった。23年度は1640人受診し、そのうち29名が「うつ状態について医療機関受診が必要である」と判断され、地区担当保健師が支援しながら受診治療につなげている。

ウ 遺族支援

自殺対策の中で忘れてはならないのは、遺族支援である。「自殺」は、その身近な人たち最低5人に影響を与えるとされている。心理的ダメージだけでなく、借金を受け継ぐなど日常生活にも大きな変化をもたらすことも多い。場合によっては、現場を目撃していたり、事件を知った世間の注目にさらされることもある。結果として、心を閉ざし孤立しやすくなり、遺族自身が自殺のハイリスク群となってしまう。

区では平成21年7月より、そうした遺族の方が安心してその気持ちを分かち合い、語り合い、新たな生活が築けるように「足立区わかちあいの会 とまり木」を開始している。現在、会の参加者が約10名となり、徐々に定着してきたところである。

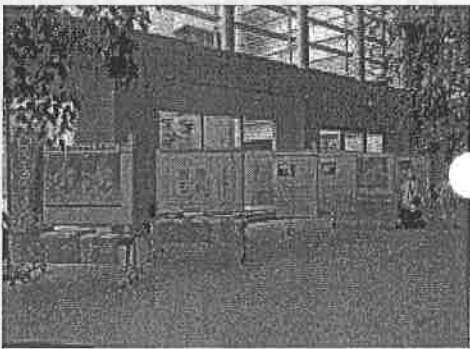
自死遺族の会「とまり木」 毎月1回開催 原則第1金曜日 12回/年 23年度参加者													
開催月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	累計
参加人数	中止	9	8	6	11	8	7	10	7	7	7	7-8	95人

*3月は2回実施

③ 区民への啓発・周知



区民への主な啓発事業としては、区役所アトリウムや図書館でのパネル展示、コミュニティバスでのポスター掲示等、「眠れていますか」のメッセージカードの駅頭配布などを行っている。広報紙では、21年12月10日号において、表紙と2面で自殺対策特集を組んだ。それまで広報誌では「自殺」という言葉が使えなかった。特集では、庁内でも議論はあったが当時の広報課長が区長に確認をとるなどの手続きを経て、1面から「自殺」をとりあげることが可能となった。結果として、この広報紙は、東京都の広報コンクールで最優秀賞を受賞した。その後も国や都のキャンペーンに合わせ年に2回の特集記事を継続している。



さらに22年度は、広報室シティプロモーション課と協働で自殺対策啓発映像(約10分)とCM(30秒)も作成し、駅頭シティビジョン、ケーブルテレビなど場面によって活用し放送している。足立区ホームページ上でも公表し、いつでも誰でも見られるようにしている。さらに、研修会では必ずこの映像を流し、足立区の生きる支援の紹介とゲートキーパーの役割の理解を進めるよう活用している。

④ 関連団体とのネットワークの強化

ネットワークの強化 ～関連団体との連携～

足立区こころといのちの相談支援ネットワーク

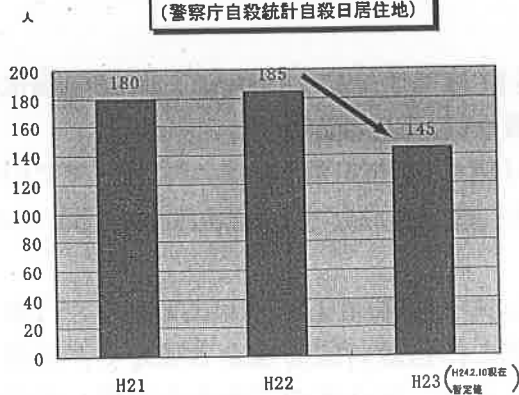


▲足立区

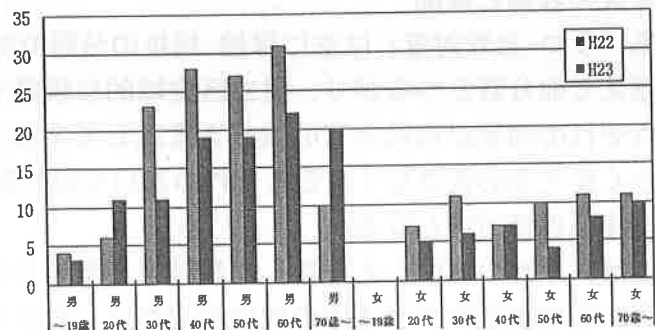
区では、平成20年10月より庁内連絡会を設置。平成21年10月には、足立区こころといのちの相談支援事業ネットワーク連絡会(庁外ネットワーク連絡会)を設置した。区役所だけでなく、警察、消防、病院、ハローワーク、鉄道など30以上の関連団体・企業が自殺対策に向けた情報交換などを行っている。23年度は2回開催し、「気づき、つなげて、どういのちを守っていくか」各機関の取組を伝えながら、足立区の対策について意見交換を行っている。

5 取組後の自殺者数の推移

グラフ4 足立区自殺者数年別推移
(警察庁自殺統計自殺日居住地)



グラフ5 足立区自殺者数経年比較(警察庁自殺日居住地 暫定値)



平成23年の足立区の自殺者数(警察庁自殺統計自殺日居住地暫定値)は、前年より40名減少し、割合では21.9%の減である。全国では3.7%減という状況において、対策の効果が現れてきたのではないかと期待している(グラフ4、5参照)。

6 導入・実施にあたり工夫した点や苦労した点とその対処法・解決策など

事業開始直後から庁内連絡会を設置し、会議を開催したものの他部からの参加者からは、「自分の部署がなぜ、自殺対策に関係があるのか理解できない。」「業務が忙しい現在、次回からは参加できない。」などの意見が相次いだ。このままでは全庁的な取組は不可能になると危機感を持ち、自殺対策は生きる支援であり、すべての窓口に関係があることを理解してもらえるよう、職員向けゲートキーパー研修を急遽開催した。その結果、担当者と問題意識を共有することができた。次の会議では、「自殺のサインに気がついてその後、どのように話を伺って他の部署につないだら良いかがわからない。」等の意見が挙げられた。そこで、「～自殺のサインに気づいたとき～相談の受け止め方」というゲートキーパーフォロー研修を職員向けに行った。このように、区のすべての窓口において自殺対策に主体的に取り組むという意識を持つことは当初は難しかったが、担当者会議と研修を連動させ、全庁的に話し合い、その度に課題を共有していくことで事業を展開していった。その後、近藤区長がこの対策に本腰を入れ、その強いリーダーシップにより区の重点施策として位置けられ、全庁的な取組が可能となってきている。

一方、相談会等で支援を求められる方々は、都市部で地域から孤立した生活を送っている人が多く、家族や周りの人たちからの支援が受けづらい面を持っている。だからこそ行政の役割は重要だが、そういった方々への自殺対策に取り組めば取り組むほど、その問題の複雑さから、自治体だけで支援を進めることは難しく、さまざまな分野の人たちとの連携が不可欠となる。多分野にわたり横断的な取組を進めていくためには、庁内外の幅広いネットワークと、それぞれの窓口となる人々の自殺対策に関する理解や知識が必要である。単に会議等でネットワークを組むのではなく、一人ひとりを支援する上で築き上げていく顔と顔が見える関係づくりが必要となる。

事業を進めるにつれて、多数の部門のコーディネートを行い、さらにつないでいく役割や、対策の窓口になる部署が必要とされるようになってきた。そこで、近藤区長の指示により、自殺対策を専門に行い、足立区の「生きる支援」を推し進めていく部署として、「こころといのち支援担当」が平成22年度に設置された。現在この部署を中心に区民への啓発・周知、人材育成、当事者支援、ネットワークの強化を図っている。

7 今後の課題と展開

従来「うつ・自殺対策」は主に保健・福祉の分野で対策を講じてきた。これからは、保健・福祉の分野を超えて他分野とつながり、足立区全域的な視野で対策を講じる必要がある。

それぞれの部署が自殺対策の視点を意識して業務に取り組むことが可能となれば、今までの事業を大きく変える必要はなく、それぞれの窓口や各相談業務、講演会などを普段どおりに行うことで、それ自体が自殺対策となる。

今後は、庁外の機関とも連携して相談者を支援できるシステムを確立し、広げていく。行政・民間を問わず地域全体で今までの取組を大切にしながら、そこに自殺対策の視点も加えて、自殺対策を構築していく。この取組が自然体でできるようになったとき、足立区の「生きる支援」が実現できる。足立区は、都市型自殺対策の要であるネットワーク強化を着実に進めながら、自殺対策を「生きる支援」として今後も取り組んでいく。

平成24年度 パーソナルサポート事業
足立区「いのち支える寄り添い支援事業」の実施について

足立区の自殺対策「生きる支援」の一環として、いのち支える寄り添い支援事業を平成24年度から実施している。

1 目的

地縁・血縁が薄い都市部では、その人を気遣い支援につなげる人がいないと、複数の悩みを解決することができずに悩み続け、自殺に追い込まれてしまう可能性が高まる。様々な生活上の困難を抱える自殺念慮のある区民に対して、パーソナルサポーター(PS)による寄り添い支援を行い、新たな一歩を踏み出す援助を行う。これまで進めてきた自殺対策の都市型モデルをさらに進化させ、自殺に追い込まれない「生き心地の良い社会」をめざす。

2 事業内容

- ・様々な生活上の困難を抱える自殺念慮のある区民に対し、パーソナルサポーター(PS)が各相談窓口に同行して支援(心療内科への同行、法テラスへの同行など)
- ・複数の専門相談窓口との連携で生活破綻を食い止め、社会参加を促す
- ・緊急的な個別対応で自殺を防止
- ・支援情報などが検索できるウェブサイト「足立区版いのちと暮らしの相談ナビ」「仲間と居場所の発見ナビ」を立ち上げ、社会資源情報を登録し区民や関係者で活用

3 支援対象者

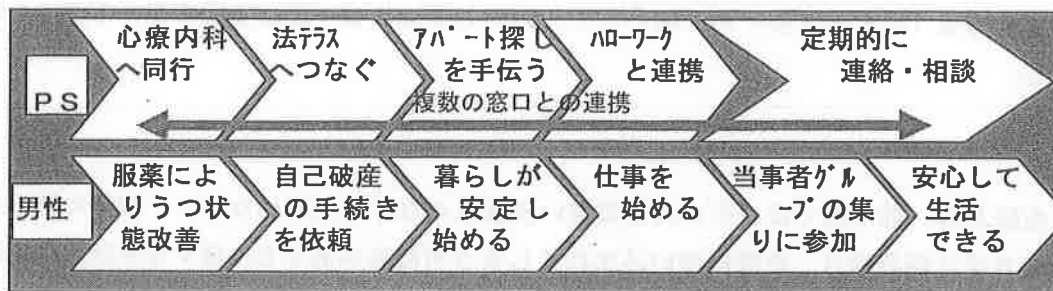
雇用・生活・こころと法律の総合相談会等の相談者から支援が必要な人を選定

4 実施状況

支援年月	新規支援対象者		継続支援者数	合計支援対象者
	男性	女性		
平成24年4月	1	1	0	2
平成24年5月	1	0	2	3
平成24年6月	3	1	3	7
平成24年7月	1	0	7	8
平成24年8月	0	0	8	8
平成24年9月	9	7	8	24
平成24年10月	1	1	24	26
平成24年11月	3	2	26	31
平成24年12月	3	3	31	37
合計	22	15		37

5 パーソナルサポーターによる支援パターンの具体例 ※30代男性の相談者

仕事、住居を失い、インターネットカフェに寝泊り。多重債務、生きる希望をなくし「もう終わりにしたい」と語る。(うつ状態)



支援の結果、問題の解決の糸口が見つかり、徐々にではあるが、主体的に取り組めるようになっていく。

また、仕事をしながら当事者グループの集りに参加し同じような悩みを抱える人と交流できるようになった。(パーソナルサポーターが継続支援。)

地域における先駆的な取組

4 日野市の自殺対策

「日野市自殺総合対策推進条例」について

《 背景 》

- ◇平成10年以降、全国で毎年3万人以上の自殺者
- ◇日野市でも毎年平均約35人の自殺者（「南多摩保健所概要」）
H10～21年の12年間の自殺者数423人
→うち50代男性68人(約16%)、30代男性61人(約14%)。

《 目的 》

- ◇地域の実情に応じた自殺対策の推進
- ◇市、事業主、教育機関、市民の責務を定め、地域全体で取組む

《 条例の施行 》

- ◇平成23年4月

《 特徴 》

- ◇全国で初の首長提案による自殺対策の条例
- ◇有識者、支援者、公募市民等による検討委員会での条例案の検討

《 おもな内容 》

- ◇市の総合相談窓口の設置
市は、生活上の悩み全般を受け止める相談窓口を設置すること
- ◇事業主の責務
対人援助サービス事業者は従業員だけでなく、サービス受給者に対しても心身のケアに努めること
- ◇教育機関の責務
児童・生徒および教職員に対するケアに努めること
- ◇基本計画
自殺対策を具体的かつ計画的に推進するために、情報提供や啓発、支援体制の確立、緊急性の高い人への支援、遺された人々への支援などを定めた基本計画を策定(H23年度～)
- ◇推進体制
自殺対策推進委員会を設置し、関係各機関の密接な連携体制のもと自殺対策を進行管理する。また関係機関との連携のもと実務的な対策を実施するためコーディネーターを設置

自殺対策の取組

- ◇自死遺族わかち合いの会
- ◇自殺対策シンポジウム
- ◇ネットワーク構築に向けた調査研究委託
(明星大学に委託して心の健康に関する調査実施)
- ◇職員研修（窓口業務に携わる職員をゲートキーパーとして養成）
- ◇「自殺のない社会づくり市区町村会」関東ブロック幹事市として参画

民間団体における取組事例

1 就活生の「自殺念慮（生きづらさ）」に関する実態調査について

（平成 24 年度東京都地域自殺対策緊急強化補助事業）

<目的>

- 1) 就職失敗が原因とされる自殺が急増している背景を明らかにし、若年世代への効果的な自殺対策（生きる支援）を模索すること
- 2) 実態調査によって明らかになった内容を広く社会で共有し、対策の必要性を訴えること
- 3) 実態調査の結果を踏まえて、大学生にとって必要な支援策情報を検証しそれらをパッケージにした若者向けの啓発ツールを開発すること

<実施主体>

特定非営利活動法人自殺対策支援センターライフリンク

<事業内容>

- 1) ライフリンクが学生有志と協働して、都内の大学や大学院に通う就活生への聞き取り調査を実施する
- 2) 実態調査の分析結果を広く関係者間で共有できるように、シンポジウム形式で社会に情報発信する(3/30(土)午後)に都内で開催予定)
- 3) 就活生が心理的に追い詰められたり、自殺念慮を抱えたりしたときに、どこに相談すればいいかがすぐに分かるような啓発ツールを開発する

<実態調査の対象者>

現在就職活動に取り組んでいる大学3年生及び大学院修士1年生

<調査方法>

自殺対策に関心を持ち、これまでライフリンクの活動に関わりのあった学生有志とライフリンク事務局によるプロジェクトチームが調査員となり、同意を得た就活生への調査を実施（質問紙による調査）

※内定などの差が出てきて、心理的な負荷が高まる時期（7月頃）に追跡調査を予定

※韓国、トルコにおいても同様の調査を実施し、国際的な比較もしていく

<調査事項>

基礎情報（属性）、就活について、就活支援について、働き方への意識、社会についてのイメージ、普段の生活、個人の価値観、相談・自殺念慮など

民間団体における取組事例

2 支援一体型、生きるチカラ再生事業「ハイリスク回避プログラム開発」

(平成 24 年度東京都地域自殺対策緊急強化補助事業)

特定非営利活動法人BONDプロジェクト

目 的 学校の授業等で使用できるハイリスク回避プログラムを開発します。

事業内容 有識者による委員会を組織し、当法人が関わってきた自殺念慮を抱えた若年世代女性にも対応できるハイリスク回避プログラムを開発します。対象は、中学生から高校生とし、授業でも活用できるプログラムです。

背 景 昨年度 BOND プロジェクトでは、10 代を中心とする若年世代女性を対象とした自殺念慮調査を実施しました。

その結果、次のような実態がわかりました。

- ・居場所が無いと感じている人は約 5 人に 1 人います。
- ・自傷行為をしたことがある人は約 3 人に 1 人います。
- ・援助交際をしたことがある人は約 10 人に 1 人います。
- ・幸福度が高い人でも約 3 人に 2 人が悩みやストレスを抱えて生きています。
- ・自殺念慮を抱いた人は約 3 人に 2 人います。

このデータは、心に闇を抱えている人ではなく、普通に街を歩いている女の子たちのデータです。これほどにも「死にたい」「消えたい」と感じる若年世代の女性が多い現実直面しました。

そして、彼女たちをはじめとした若年層に生きるチカラを与える方法として、今年度「ハイリスク回避プログラム」の開発に取り組んでいます。

経 過 現在、有識者 5 人による委員会を結成し、中学生、高校生に伝えるこのプログラムを開発しています。自尊感情を向上し、「生きてていいんだ」「ありのままの自分でいいんだ」という自己肯定感を持てるプログラムを目指しています。

内 容 内容については、現在精査中ですが、そのひとつを紹介します。

「ハッピースマイルチェック」(ワーク) 約 50 分

- ① 自分が嬉しいこと、楽しいことを書き出してもらいます。
どんな小さいことでも、顔がニヤッとなることでもいいのです。
- ② 素敵な自分だけの幸せを見つけてみましょう。
- ③ 約 3 分で書き上げたものを生徒に発表してもらいます。
- ④ 講師は、生徒の発表を肯定的に受け止めてあげます。
- ⑤ 数人の発表の後、幸せは身近にある事を生徒に伝えます。

※最初は当法人のスタッフが学校に出向いてプログラムを実施します。いずれ、学校の人権教育の授業や、青少年支援団体や女性支援団体の活動に取り入れてもらえるよう働きかけていきます。

民間団体における取組事例

3 日本医科大学による「自殺対策に係る精神科診療支援事業」について (平成 24 年度東京都地域自殺対策緊急強化補助事業)

< (参考) 地域自殺対策緊急強化基金 >

平成 21 年度に国が自殺対策のための基金を創設し、人口割り等に応じて各都道府県に配分。これにより、都道府県においては、基金を造成し、自殺対策に係る直接実施する事業や区市町村・民間団体が取組む事業に対して支援

< 実施主体 >

学校法人 日本医科大学

※本件事業については、東京都により採択済み

< 事業目的 >

精神科のない二次救急医療機関と日医大との連携により、二次救急医療機関に搬送された、自殺未遂者（自殺のハイリスク者）に対する支援を行う。

< 事業内容 >

二次救急医療機関から日医大への依頼と自殺未遂者（患者）本人の同意とに基づき、体制上可能な範囲（※）において、日医大の精神科医及び精神保健福祉士を派遣し、当該二次救急医療機関において、精神医学的評価を行う。必要に応じて、患者の抱える生活問題等において対応可能な相談機関を利用できるようマネジメントを行う。

また、本人同意がある場合、二次救急医療機関または日医大から、患者の住所地の区市町村又は医療機関へ情報提供を行い、地域における個別支援につなげていく。

※日医大が体制上可能な範囲（予定） 週3日程度午後の時間帯

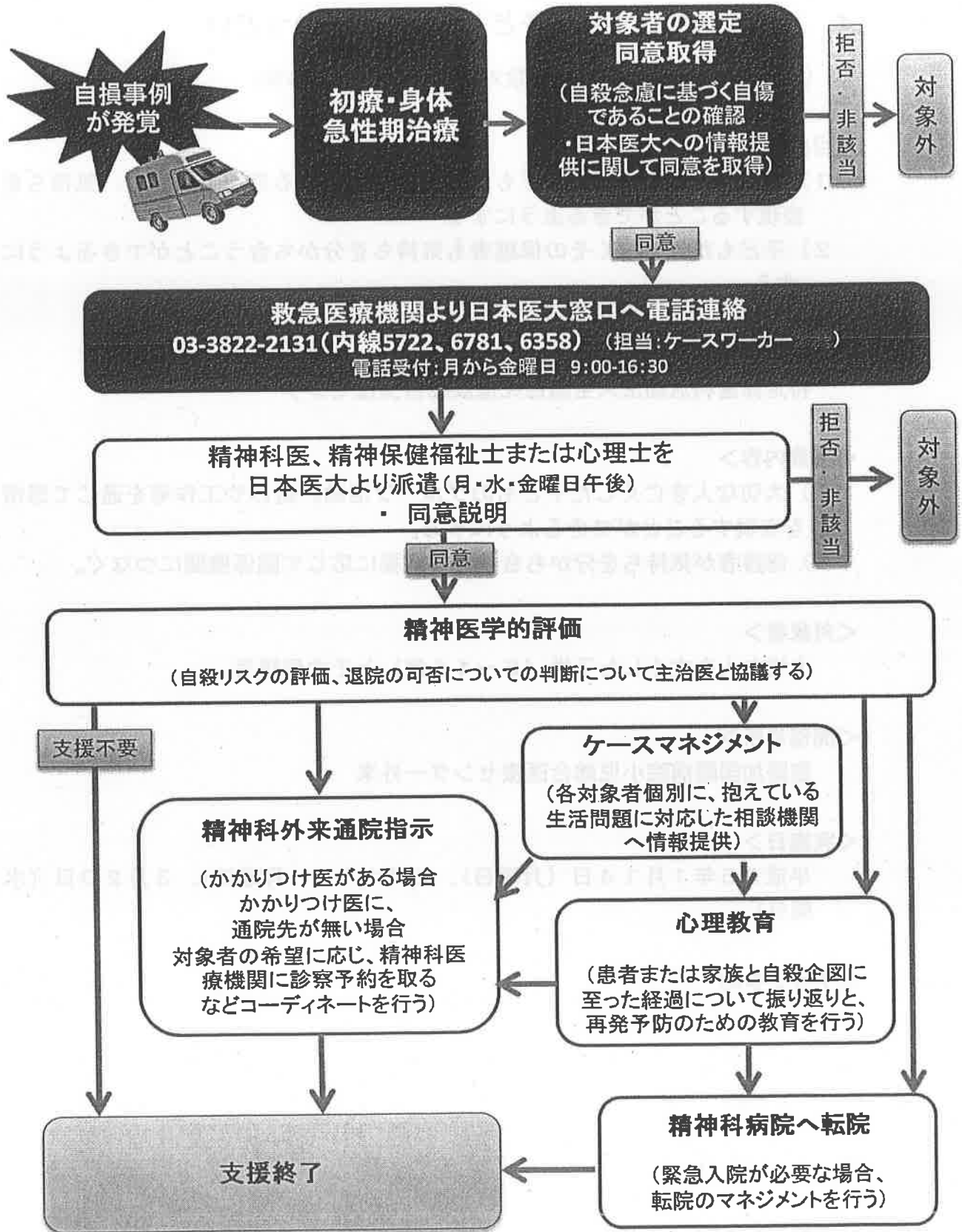
< 対象区域 >

日医大の近隣の圏域（区中央部、区東部、区東北部）

< 実施時期 >

平成 24 年 12 月～平成 25 年 3 月末

本事業で行う診療支援のフローチャート



4 大切な人を亡くした子どもとその家族のつどい

(平成24年度東京都地域自殺対策緊急強化補助事業)

<目的>

- 1) 大切な人を亡くした子どもが自由で安心できる雰囲気の中で、気持ちを表現することができるようにする
- 2) 子どもだけでなくその保護者も気持ちを分かち合うことができるようにする

<実施主体>

特定非営利活動法人全国自死遺族総合支援センター

<事業内容>

- 1) 大切な人を亡くした子どものグループ活動。遊びや工作等を通じて感情を表現することができるようにする。
- 2) 保護者が気持ちを分かち合う場。必要に応じて関係機関につなぐ。

<対象者>

大切な人を亡くした子供（6～18歳）とその保護者

<開催場所>

聖路加国際病院小児総合医療センター外来

<実施日>

平成25年1月14日（月曜日）、2月11日（月曜日）、3月20日（水曜日）

※チラシ参照

大切な人を亡くした子どもとその家族のつどい

「泣かないで、がんばって」
って言われたからがまんしてるよ。

すごく会いたいな。
さびしくてさびしくて…。

大切な人を亡くして悲しいのは当たり前、
だってそれだけ大切な人だったのですから…。

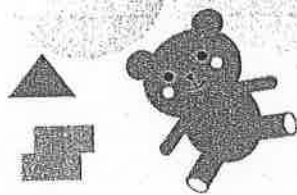
死や死別について語ることはかんたんなことでは
ありませんが、自然な形で気持ちを表現することは
とても大切です。

私たちは、子どもたちが自由で安心できる雰囲気
のうちに、大切な人をなくした気持ちを分かち合う
ことを大切にしています。

遊びを通して、今の気持ちをあらわしてみませんか。

おなかが痛くなることあるけど、
関係あるのかなあ？

亡くなった人は、
どこに行ったの??



日程：2013年1月14日(月・祝日)・2月11日(月・祝日)・3月20日(水・祝日)
時間：いずれも12:00～16:00

- 対象：大切な人を亡くした子どもたち(6～18歳)と
そのご家族(保護者)
- 会場：聖路加国際病院小児総合医療センター外来
(中央区明石2-3-1 地下鉄新富町・築地駅下車)
- 定員：子ども20名とご家族
- 参加費：無料 ※3回全部に参加していただければと思いますが、
ご都合のある場合はご相談ください。
- 申込：参加希望の方は、ファックス・郵送またはメールで
必要事項をご記入の上、右記宛にお申し込みください。

【申込・問合せ】

NPO法人全国自死遺族総合支援センター
(グリーンサポートリンク)

〒102-0072

東京都千代田区飯田橋2-8-5
多幸ビル九段5F

電話：080-5428-4350

FAX：03-3261-4930

Email：office@izoku-center.or.jp

主催：NPO法人全国自死遺族総合支援センター(グリーンサポートリンク)
共催：東京都 後援：聖路加国際病院

