

JBpress&gt;日本再生&gt;国民の健康を考える [国民の健康を考える]

## 人と人とのつながりでつなぐいのち

### 若者と中高年男性を自殺から救え！（3）

2013年09月20日（Fri） 谷所 由紀子

失業や就職失敗とそれを取り巻く様々な要因を抱え自殺する多くの中高年男性と若者。彼らを救う有効策は何か。

日本の自殺対策への取り組みは、他の先進国と比べ遅れているとしばしば指摘されてきた。そのため、こうした反省を生かそうと、日本の自殺に関する学会や行政関係者は、海外の自殺対策プロジェクトについて多くの調査研究を行い、日本の自殺総合対策大綱に取り込むなどの努力をしてきた。

その結果、日本の自殺対策は、全国「画一的に」行われてきたことが指摘できよう。もちろん、海外の例を参考にして日本の自殺対策に適宜反映させることは、重要なことであろう。しかし、海外の成功例を真似るだけで日本社会における自殺問題を解決することはできるのだろうか。

ようやく最近になって、日本各地で草の根レベル、地域レベルでの活動が活発になり始めた。それらの活動事例を応用することもまた、日本社会における自殺対策の重要な要素であると考えている。

今回は、各地域での自殺の背景や状況を入念に分析したうえで、その地域の実情に即した自殺対策に力を入れてきた東京都足立区と秋田県の事例を紹介する。

#### つなぐシートとパーソナル・サポーター（東京都足立区）

足立区は、2006年に東京の市区町村で自殺者が最も多くなった事実を受けて、2009年から区の現状に沿った自殺対策を進め、「都市型自殺対策モデル」を打ち立てた。

そのモデルは、第6回で紹介したライフリンクの平均4つの自殺に至る**危機要因**を重要視し、その連鎖を断ち切るため、自殺に至る問題を上流までさかのぼり、それぞれの要因を総合的に解決していくというものである。

足立区のような人口の多い都市は秋田県などの人口の少ない地方と違い、行政、民間の自殺対策の関係者が住民全戸を訪問するアウトリーチ型の対策は難しい。

その一方で、都市部ならではの強みもある。区内には、法律相談機関や福祉事務所、保健総合センターなどの専門相談窓口は豊富にある。それぞれの職員が各窓口で足立区民のSOSを受け止め、問題に応じた関係機関と連携することによって課題解決に導こうというのが、都市型自殺対策モデルの大きな特徴である。

まず、区の自殺データの詳しい分析を行い、失業した人に自殺者が多いことを把握した。失業した人が抱えがちな自殺のリスクとして、生活苦や多重債務、うつ病などがあるため、ハローワークだけでなく、福祉事務所、弁護士や保健師が連携して、1カ所で相談に応じられる「総合相談会」を定期的に行っている。

また、区の職員に対して、自殺を考えている人の些細なサインに気づくための「いのちの門番・ゲートキーパー」の研修を行っている。ゲートキーパーは、相談窓口で区民の自殺の危機要因となり得る悩みに「気づき」、その悩みの解決のために必要な専門相談員などに「つなぐ」という役割

を果たしている。

ゲートキーパー育成は、その他の地域でも近年行われ始めているが、足立区では職員全員が研修を受けていることに他地域との違いがある。そして「つなぐシート」という紹介状があり、窓口で相談者が複数の悩みを抱えていることに気づいたゲートキーパーはこのつなぐシートを使い、他の相談機関との連携を行う。

しかし、ゲートキーパーが単に相談者に相談機関を紹介するだけでは、その相談者が実際に紹介先に行くかは分からない。

そこで、確実に紹介先の相談機関に行ってもらおうよう、必要に応じてゲートキーパーとは別に「パーソナル・サポーター」が相談者に同行し、一歩踏み込んだ「寄り添い支援」が行われている（図1）。足立区役所自殺対策課の担当者は、少しお節介なくらいの介入が必要であると話す。

## 図1. パーソナルサポーターによる支援の具体例

### 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まり。

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。



個々の悩みを理解したパーソナル・サポーターと一緒に窓口に行き、相談のお手伝いをします。

資料：足立区役所ウェブサイト

足立区ではこのような情報をYouTubeや、区のウェブサイトなどを活用し、区民に向けて発信している。その結果、足立区では2009年からの過去4年間、男性の自殺者数を確実に減らしている（図2）。一方で女性の自殺者は増加しており、今後の課題であると言えよう。



注) 自殺者の自殺日居住地(発見地ではない) 資料: 足立区役所ウェブサイトおよび内閣府自殺対策推進室

## 秋田こころのネットワーク(秋田県)

秋田県は、2012年まで18年間連続で、全国で最も自殺率が高かった。しかし、自殺者数は2003年の519人をピークに総じて減少傾向にあり、2012年の自殺者数は293人へと減少した(前年比マイナス53人)。では具体的にどのような取り組みがされてきたのだろうか。

行政側では、2001年には「2010年までに自殺者約3割減少を目指す」(健康秋田21)という具体的な目標を立てていた。特に重点を置いていることは、人と人とのつながりを広げていくことであり、自殺予防リーフレットの全戸配布を行うなど地域住民を巻き込むアウトリーチ型の取り組みを行ってきた。

また、2001～2006年にかけて、県内の6つの町において、自殺に関する啓発活動と正しい情報の提供、心の健康に関する基本調査や、地域において気軽に相談ができる「ふれあい相談員」というボランティア育成などを住民と連携して行う自殺予防モデル事業を実施した。

県では、家族や友達だけでなく、地域の人々が、自殺を考えている人を相談窓口につなげられるような地域作りを目指してきたのである。

国の対策とは違い、県はより現場に近いところにあるため、具体的で実効性の高い取り組みを隅々にまで広げていける。この点がとても大事なことである。

一方、秋田県では、民間主体での自殺対策運動も活発である。知人、友人の自殺など、多くの県民にとって自殺は身近な問題であるという状況のなか、様々な民間団体が立ち上げられていった。

NPO法人「蜘蛛の糸」は、中小企業経営者とその家族の自殺防止に取り組んできた。理事長の佐藤久男氏は、経営する会社が倒産し自身も自殺を考えたこともあったという。そして知人の経営者の自殺をきっかけに、2002年に「蜘蛛の糸」を立ち上げた。

2000年設立の「心といのちを考える会」は、地域住民を対象に自殺対策に関わる講演やディスカッションの機会を設けたり、あるいは、「コーヒーサロン～よってたもれ～」を毎週火曜日に開催するなど、地元住民の人々が気軽に立ち寄って話すことができる場を提供している。

彼らはこのように、地域住民がそれぞれのつながりを強めより良く「生きていく」ための活動をしている。

2006年、これらの民間団体は「秋田こころのネットワーク」を形成し、以降、連携を強めてきた。当初の参加は9つの民間のみの団体だったが、2010年には秋田県や市などの行政、また医師会などを巻き込んで動かし、「秋田ふきのとう県民運動実行委員会」を発足させた。

地域での地道な民間団体の活動が、行政を巻き込む成功例と言えよう。

また、「**ふきのとうホットライン**」という相談網が設置され、秋田県の公式サイトで相談窓口の情報提供を公開している。この相談網では60以上もの相談機関（2013年9月11日調べ）が設けられ、電話やメールですぐに相談できるようになっている。

様々な分野の相談窓口をネットワーク化し、例えば、失業や就職関連の悩みを持つ人々に対しては、失業や就職の問題の改善や解決を図るとともに、心の悩みや苦しみの緩和など、その他の関連する問題の解決ができるようなものである。

相談網には、いのちの電話の秋田支部も含まれる。**前回**（第6回）、いのちの電話はつながらないことが多いと指摘したが、つながらない場合はその他の相談窓口という選択肢があることを明示している。

このように、様々な民間団体が連携して役割分担を行い、また、民間団体が行政の足りない部分を、行政が民間団体の足りない部分を補うようにして、草の根レベルに活動が広がっていくことが重要なのである。

秋田県の自殺対策のその他の特徴に、『原因のわかる「経済問題」の対策を先行させる』として、経済問題での自殺を減らす取り組みに力を入れてきたことが挙げられる。

図3を見ると、「健康問題」や「家庭問題」による自殺者数はほぼ横ばいで推移している一方、「経済・生活問題」の自殺者数が2003年のピーク時の204人から2010年には58人へと、72%減少した。

この「経済・生活問題」による自殺者の減少率は**全国平均**（**前々回**、**図5**）を上回った。上記の2002年から活動を続けている「蜘蛛の糸」の経営者のための相談窓口の設置というような取り組みが大きく影響を与えた可能性は十分に考えられる。



資料：特定非営利活動法人 蜘蛛の糸



秋田県と足立区の例にあるように、行政や民間の複数の相談窓口が連携して自殺対策を促進していくこと、そして「人と人のつながり」を重視して取り組むことは、日本全国に共通して必要な自殺対策の要素なのではないだろうか。

これまでの3回の連載を通して、失業や就職失敗から派生する経済・生活問題が原因の多くを占める日本の自殺問題について考えてきた。自殺の要因は複雑であり、経済・生活問題のみならず家庭問題等も含んでおり、その解決は容易ではない。

しかし、失業や就職失敗と関連した経済・生活問題を抱える人々の自殺は、適切な対応で数を確実に減らすことができるのではないだろうか。

まず、多様な相談の窓口の拡充、早い段階で予兆に気づき自殺予防のキーパーソンとなるゲートキーパー育成、一歩踏み込んだサポートを提供するパーソナル・サポーターの拡充、官民連携による各相談窓口の連携体制の強化が必要であろう。

その際、各地域の自殺の背景や要因を分析・把握し、その地域の事情に合致した自殺対策を各地域、草の根レベルで広げていくことが求められる。

そして、社会全体として検討すべきことは、正規・非正規の失業給付格差の解消や、新卒一括採用制度の見直しなど、失業や就職失敗をした際のセーフティネットを充実させることである。

それによって、何度でもやり直しができる社会、つながりのある社会を実現していくことが必要ではないだろうか。



©2008-2014 Japan Business Press Co.,Ltd. All Rights Reserved.