

第3章 これまでの山田町における自殺対策事業について

本町では、東日本大震災大津波により甚大な被害を受けた影響から、精神的な苦痛を受けた町民も多いため、精神面全般に対する対策を基盤として自殺対策事業を推進してきました。「久慈モデル」の6つの骨子に分類した取組概要と評価は以下のとおりです。

1 ネットワークの構築

○支援者のネットワークの構築

宮古圏域では、宮古保健所が主催する各団体の長等で構成される「宮古地域うつ・自殺対策推進連絡会議」と実務者ネットワーク「宮古地域こころサポート連絡会」が開催されており、自殺の現状や支援の連携方法の確認、事例検討などを行い、ネットワークを強化しています。

今後は、町で「自殺対策本部会議」と「山田町こころのネットワーク連絡会」を開催し、町民に対する支援体制の充実を図る必要があります。

2 1次予防事業

(1) 人材育成

ゲートキーパー養成講座や精神疾患に関する勉強会を、町民と接する機会の多い民生児童委員や食生活改善推進員、保育士・幼稚園教諭、町職員、銀行員、精神保健ボランティア、傾聴ボランティア等を対象に実施しています。

また、震災後に発足した傾聴ボランティア「えがお」に対して、活動がより一層推進できるよう、傾聴ボランティア養成講座も開催しています。

これまでは支援者側の一部を対象としていましたが、今後は、実務者を中心とした町単位の「山田町こころのネットワーク連絡会」の立ち上げに伴い、関連団体に対し、ゲートキーパーの知識・技術を身に付ける機会の確保が必要となります。

(2) 居場所づくり・生きがいづくり

震災により、これまでのコミュニティが崩壊したことや大事な物や場所を喪失したことで、地域コミュニティ活動など生きがいとして実施してきたことができなくなりました。

そこで、傾聴ボランティアによる縫い物教室や食生活改善推進員による料理教室、宮古地域こころのケアセンターによるリラクゼーション教室

第3章 これまでの山田町における自殺対策事業について

等、「健康」という視点が盛り込まれた居場所や生きがいをづくりを行っています。

また、山田町地域包括支援センターでは、介護予防の視点から住民組織が主体となって開催する介護予防教室やシルバーリハビリ教室などを立ち上げ、同時に居場所・生きがいをづくりを推進しています。

町民と力を合わせてこれらの活動を継続し、町民がいきいきと生活できるよう支援していく必要があります。

(3) 普及啓発

9月の自殺対策月間や9月10日から16日までの自殺予防週間に合わせた公共施設へのポスター掲示や心の健康に関する本の設置、年1回自殺予防講演会やこころのシンポジウムを開催するなどして、心の健康について普及啓発活動に努めています。

しかし、一部の施設での活動にとどまっており、相談窓口の周知について徹底できていない状況です。今後は広く周知できる方法を検討し実施していくことが重要です。

3 2次予防事業

(1) うつスクリーニング

40歳、50歳、60歳の節目年齢の町民を対象に、家庭訪問により、検診受診勧奨に併せてうつスクリーニングを実施しています。また、東日本大震災健診会場において、不眠・こころの元気度等のアンケートを実施し、リスクが高い町民に対して、専門職による面談を行っています。

その他、妊娠婦に対し、妊娠届出時や乳児訪問時にうつスクリーニングを行い、精神的不調の早期発見・早期対応に努めています。

今後もこれらの事業を継続し、早期発見・早期対応に努めていく必要があります。

(2) 相談対応

精神科医による「こころの相談室」、「精神保健相談」の他に、宮古地域こころのケアセンターの専門職や精神保健に関する研修を受けた町の看護師による相談を受け付けています。また、保健師は訪問、来所及び電話による相談を随時受け付け、多くの相談に対応しています。

震災や高齢化の影響により、精神疾患や認知症の相談件数は増加傾向にあり、今後も幅広く相談に対応し、必要な場合は専門機関につなぐなど、適切な対応が必要です。

4 3次予防事業

○自死遺族会

自死遺族への支援は、プライバシーの問題があり、町単独での開催は難しいため、宮古保健所と共催で開催しています。自死遺族を支えるために、自死遺族交流会「わかち合いの会・宮古」への支援を継続していくことが重要です。

5 精神疾患へのアプローチ事業

(1) 当事者への支援

精神障がい者間の交流や日常生活の自立、社会復帰を目的として、精神障がい者社会復帰教室「オリオンの会」を毎月開催しています。また、精神障がい者とその家族を対象に、家族会「やまだサザンクロス」を隔月で開催し、居場所づくりや支援者とつながる機会を設定しています。

当事者一人一人のニーズに対し、丁寧な対応を継続していくことが大切です。

(2) 家族への支援

住民主体の精神障がい者家族会「のんびり会」は、震災や家族の高齢化等の理由から震災後に解散しましたが、家族会の再開を希望する家族が多くあったことから、平成25年6月に「やまだサザンクロス」と名称を変更し、町が主催となり再開しています。

当会では、個々の生活上の困難やケアを行う家族の葛藤の共有、また、その中で得た成功体験や生活上の工夫等を情報交換することで、対処行動の幅が広がるとともに、仲間づくりの場となっています。

今後もこの輪を育み、精神疾患患者とその家族が、悩みながらも自分らしい生活が営めるよう支援することが大切です。

6 職域へのアプローチ

○職域を対象とした研修

各産業団体は、自殺対策関連の研修等に係るニーズ調査によれば、復興事業等で多忙であったことから、研修会等の実施は難しい状況にありました。

第3章 これまでの山田町における自殺対策事業について

今後は、ゲートキーパー養成講座を町職員や各関係団体に対して行い、うつ傾向にある町民に「気づき、傾聴、つなぐ、見守り」のゲートキーパー力を持った町民を増やしていく必要があります。