

# 精神保健福祉瓦版ニュース No. 177

2012. 7. 25 福島県精神保健福祉センター

TEL 024-535-3556 / FAX 024-533-2408

こころの健康相談ダイヤル 0570-064-556 (全国統一ナビダイヤル)

URL <http://www.pref.fukushima.jp/seisinsenta/top2.html>

この「精神保健福祉瓦版ニュース」は、精神保健福祉についての情報及び市町村や社会復帰施設等の活動内容などを紹介するため、毎月1回発行しています。

## —— 今月の内容 ——

活動報告—郡山市保健所の心のケア活動報告 郡山市保健所 精神・難病担当  
コラム—自殺対策白書と自殺総合対策大綱に関するトピックス 精神保健福祉センター 科部長 小林 正憲  
お知らせ—今後の研修会「被災地のアルコール問題への対応（中堅職員研修会）」「市町村自殺対策主幹課長・担当者研修会」「災害後の自殺予防対策（支援者のための心のケア研修会）」

## 活動報告

### 郡山市保健所の心のケア活動報告

郡山市保健所 地域保健課 精神・難病担当

#### ◇当初の状況

平成23年3月11日の震災では、郡山市においても、最大時避難所数125か所、避難された方は10,013人に及びました。

また、東京電力福島第1原発の水素爆発により、12日には避難指示の出た福島原発付近の多くの住民がバス等で郡山に避難するため、スクリーニングの依頼を受け、24時間体制でのスクリーニング検査が始まりました。他に類をみない原子力災害等の大規模災害のため、富岡町民、川内村民を始めとする約2,600人の市外の住民が県内最大の避難所であるビッグパレットや県立高校に避難し、市内には市民が避難している市管轄の避難所と市外の住民が避難している県管轄の避難所が混在する形となりました。このような中、ビッグパレットではノロウイルスによる感染性胃腸炎が集団発生し、終息に向けて他県チームと共にビッグパレットへの巡回支援に入りました。また、市内医療機関や高齢者、障害者施設等も被災している中で、障害者福祉センターに福祉避難所が併設され、介護が必要な方への支援として24時間体制で保健師が配置され支援にあたりました。途中から星総合病院の協力で看護師の派遣協力を受け、継続して支援していくことができました。そして、6月30日をもって震災に絡む市管轄避難所は閉鎖されました。

#### ◇避難所での活動

避難所の巡回相談では、鳥取市や久留米市より保健師・精神保健福祉士の派遣協力をいただきました。また、郡山医師会による医療支援、福島県医師会から精神科医師の派遣による巡回相談や、精神保健福祉センターの心のケア対策事業により、あさかホスピタルや山形県立鶴岡病院から精神科医師、精神保健福祉士、臨床心理士、看護師等の派遣をしていただき、相談者の不安への傾聴、薬剤の処方、生活相談に対応していただきました。

心の相談はプライベートな問題であり、悩みを表出しにくい側面があるため保健師の日頃の巡回の中で、必要性のある相談者を抽出してもらったり、「心のケア相談のお知らせ」のチラシを避難所に掲示、配布し希望者を募りました。被災当初は、慣れない避難所生活や繰り返し続く余震により、相談者からは、いつも体が揺れている・不眠・イライラ・今後の生活への不安・薬が無い・残薬が足りない等の相談が多い状況でした。

環境の変化は、精神疾患を持っている患者さんの状態を増悪させ、避難所でリストカットを繰り返す患者さんもあり、避難所担当の職員も不安な中見守りを行っていましたが、心のケアチームによるアドバイスやカウンセリング、薬剤の処方や、うつの認定看護師さんによるミニ講話を実施し、セルフケア

について学んだところ、参加者からはほっとしたような笑顔を見ることができました。そのような中、一部の避難所では、飲酒により女性や子供へのセクハラ行為という問題が生じ、避難所の性質がプライバシーを保ちにくい空間であること、不眠やストレスから飲酒につながることも多く、このことをきっかけとして避難所に「飲酒禁止」の貼紙や注意喚起を行いました。併せて当事者への訪問を行うことと、PTSDを防ぐため心理相談につなげ、家族や学校と協議しその後も継続的に見守りを行っていくことにしました。

#### ◇避難所以外での活動

一定期間、避難所以外の在宅の方達への支援としてウェブサイトやテレビのテロップ、ラジオにより平日の夜間を含む、土日の電話、来所相談について周知が行われました。

また、避難所での避難者数の減少と共に通常業務も再開されると幼児健診での放射線に対する母親たちの不安への対処方法に保健師がとまどうことも多く、福島県臨床心理士会の協力により、その対応方法について学びました。

同時に本市では、23年3月29日に市こども部と郡山医師会を中心として「震災後子どもの心のケアプロジェクトチーム」が立ち上がり、子ども達の遊び場を提供する・子どもを取り巻く大人の意識、連携の統一化強化を目的として活動し、12月に子どもの健康増進と健やかな心の発達のために大型室内遊び場「ペップキッズ郡山」が完成しました。

また、市民を対象とした「市民心の健康講座」では、「心が折れそうになったら、心の免疫力、回復力を身につけよう」をテーマに陽和病院の森川すいめい先生を講師に、頑張っている自分を認め褒めること、傾聴の重要性を学び参加者からの共感をいただきました。

さらに、原子力災害の特殊性を踏まえ、被災者に対する継続的で長期的な支援の在り方と、心のケアで最も大切なことは支援者自身が健康であることであり、「支援者自身の燃え尽きを防ぐ」をテーマとして、保健師の研修会の中で精神保健福祉センターの協力を得て、畑所長より「震災後の精神保健」について学び、県臨床心理士会の協力を得て、セルフケア、リラクゼーションについてグループワークやシェアリングを行いました。

#### ◇今後の活動について

福島県自殺対策緊急強化基金を受け、23年度より心の健康相談に従来からの精神科医師に、臨床心理士及び精神保健福祉士を加えて充実を図りました。その相乗効果もあって、保健師による随時相談件数は22年度の約1.8倍に増加しています。

今後は、市民の身近な相談者として民生委員等を対象に自殺対策に絡むゲートキーパー養成講座を実施することで、自殺予防対策にもつなげていきたいと考えております。

23年度に市民ネットモニターでの「郡山市民の睡眠に関する調査」や福島県立医科大学との共同研究による「郡山市民の飲酒行動に関する調査」を実施しましたが、今年4月に県中の方部こころのケアセンターができたことと併せて、増加が予想されるうつ、アルコール関連の相談や、今後市民のニーズを的確に把握しつつ合致した心のケア活動が展開できるよう共に連携し活動していきたいと思っております。

また、今年1月より福島県アウトリーチ推進事業が開始されたこともあり、困難事例についても関係機関と連携協働し効果的な支援につなげていきたいと考えております。

(報告者：主任技査 渡辺悦子)

---

## コラム

### 自殺対策白書と自殺総合対策大綱に関するトピックス

福島県精神保健福祉センター 科部長 小林 正憲

震災以降、特にここ最近この「瓦版」では福島県内の各自治体の精神保健分野への取り組みなど震災関連を中心とした心のケアの記事が続いていたせいもあって、小生の出番は約半年ぶりとなりました。まずは、今年度も小生が当センターに居させていただいているという事になりますので、引き続き御指

導御鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。

さて今回は自殺対策白書と自殺総合対策大綱関連のトピックスについての簡単な御紹介です。これらについて以前にこのコラムで触れたのは、実は小生が当センターに来たばかりの約4年前以来でして、つまりはこの度ちょうど概ね5年に1回の「大綱」の見直しを控えているというわけです。（ちなみに「白書」は毎年出されております。）

政府は6月8日の閣議で、平成24年版自殺対策白書（23年度我が国における自殺の概要及び自殺対策の実施状況）を決定し、国会に提出しております。この「白書」は平成18年に施行された自殺対策基本法という法律に基づく報告書で、「自殺の現状」「自殺対策の基本的な枠組みと動向」「自殺対策の実施状況」の3つの章で構成されています。

ちなみに、この「白書」は一般の方でも購入可能なものです。

今回の白書では特集として、近年の自殺者数の動向について関係資料や調査を活用して詳細に分析されているようです。1つの注目点として、自殺者数の増加にいわゆる高齢化が影響している事が挙げられます。具体的に述べますと、平成22年の日本の人口構成がその20年前（つまり平成2年）と仮に全く同じままの構成であるとした場合、平成22年の自殺者数は実際数（31690人）よりも約4636人（31690人の約1割半）少なくなるという結果が出ています。つまり、人口構成の高齢化の影響だけでもこれだけ増加したものという結果が出ています。

もちろん、自殺の原因や動機には経済・生活問題や健康問題など多様な要因がありますし、平成23年度以降については長期的な視点で震災の影響も無視できないものと思われませんが、白書については現時点で判明している内容にとどめさせていただきます。

また、今回の白書では自殺総合対策大綱の見直しの進め方の説明もされている模様で、自殺対策推進会議の意見や現場の声を踏まえ、内閣府の自殺対策担当政務三役が主導して素案を作成し、その上で閣僚級会合である自殺総合対策会議で案を決定した後、閣議決定するとされています。

さらに、白書のコラムでは東日本大震災の対策として、内閣府の取組、岩手県における東日本大震災こころのケア対策、宮城県における東日本大震災後の自殺対策、福島県における東日本大震災・原発事故後の心のケアが紹介されています。

一方、これは総務省から公表されている内容ですが、総務省では震災以降今年6月までの約1年間に「大綱」の見直しなどの観点から、自殺予防対策の取組状況や東日本大震災に対応した自殺予防対策の課題等について調査をおこない、行政評価・監視に基づく勧告を内閣府・厚生労働省・文部科学省に行っています。

その背景として、自殺対策基本法の施行後、自殺総合対策大綱に基づく施策が展開されてきましたが、年間自殺者があまり減っていないことなどが挙げられます。

各省庁やそれに関連した自治体や民間団体等を対象として、自殺予防対策の取組状況や震災に対応した自殺予防対策の取組状況について調査が行われ、主に次の5つの点についての勧告がなされています。

#### (1) 自殺予防対策における効果的施策の推進

地方公共団体の先進的な取組事例について、幅広く把握・参考・検討して、各府省および他の地方公共団体に対して情報提供し、またこれを大綱に盛り込んで推進すること。

#### (2) 自殺に関する相談事業を実施する民間団体への支援の一層の充実。

民間団体は公的機関よりたくさんの相談を受けているが、その役割を果たすにあたり運営が厳しい状況（例えばフリーダイヤルの「いのちの電話」は相談員不足で電話の4%程度しか対応できない等）であり、民間団体の実態や課題の把握、支援が不十分である。

#### (3) 関係機関相互の連携の一層の推進等。

救命救急センターと関係機関等の連携の取組が不十分である（個人情報共有の困難性などの障壁）。自殺対策連絡協議会に参加していない教育委員会等への参加要請の必要性。

(4)自殺予防に関する普及啓発の一層の推進。

パンフレットの作成、配布、講演会等などに取り組んでいるが、自殺対策に関する国民の関心はまだ高いとは言い難いため、さらなる啓発事業の推進が必要である。(例えば、ある自治体における意識調査によれば、自殺予防週間を知っている人は3.4%など。)

(5)東日本大震災に関連した自殺を防止するための取組の一層の推進。

(被災者は勿論ではあるが、)被災者を支援する業務に従事する警察官、消防団員、市町村職員等のストレスの比率も高く、心の健康維持が必要な実態がある。そのため、被災者や支援職員の精神的負担や症状の実態を把握し、心の健康を維持するための長期的・継続的な取組を推進し、大綱に盛り込むべきである。

今回は自殺対策関連のトピックスについて、国家的レベルの内容を地方の一職員である小生が羅列的にとりとめなく色々と列挙した感じになりましたが、今後さらなる動きがあればそれに応じてまた御紹介できればと思っています。その際は、もう少しわかりやすい文章にできるように心がけますので、どうかまた何卒よろしくをお願いします。

---

---

## お知らせ

### ◆今後の研修会◆

#### 【被災地のアルコール問題への対応（中堅職員研修会）】

- 日時：平成24年8月10日（金）13：30～16：00
- 対象者：市町村、保健福祉事務所職員、ふくしま心のケアセンター職員等
- 会場：福島県保健衛生合同庁舎（県北保健福祉事務所）2階大会議室
- 内容：講演「被災地のアルコール問題への対応」  
事例検討

講師 独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター 院長 樋口 進 先生

#### 【市町村自殺対策主幹課長・担当者研修会】

- 日時：平成24年8月24日（金）13：00～15：45
- 対象者：市町村自殺対策主管長等・自殺対策担当者、保健福祉事務所職員
- 会場：郡山ビックハート 3階大会議室
- 内容：講演「福島県における自殺の実情と対策」－自殺対策の課題、必要な取り組み－

講師 福島県精神保健福祉センター 所長 畑 哲信

お知らせ「自殺対策メールについて」担当：福島県精神保健福祉センター 自殺対策専門員

講演「岩手県久慈モデルによる自殺対策」～「1人でも多くの自殺を防ぐ」取り組み～

講師 岩手医科大学医学部 災害・地域精神医学講座 特命教授 大塚 耕太郎 先生

行政説明「福島県の自殺対策緊急強化基金事業について」

担当：福島県障がい福祉課職員

#### 【災害後の自殺予防対策（支援者のための心のケア研修会）】

- 日時：平成24年9月7日（金）13：30～16：00
- 対象者：専門職として被災者支援に関わる方
- 会場：郡山ビックハート 3階大会議室
- 内容：情報提供「災害後の自殺対策の状況」 担当：福島県精神保健福祉センター 自殺対策専門員  
講義・演習「被災遺族・自死遺族支援」（仮）

講師：全国自死遺族総合支援センター代表 杉本 脩子 先生

ふくしま心のケアセンター専門員

---

---