

考察

本調査から、こころの健康に不安を感じている人は、約5人に1人いることがわかった。また、気分の落ち込む機会が多い年代は男女ともに20歳代が多く、次いで30歳代、40歳代となっている。落ち込みの理由としては、「自分の健康・病気」が最も多く、次いで「仕事関係」、「子育て・子どもの問題」が多くなっている。こころの健康状態に不安を感じている人の多くは、普段から「健康でない」と感じている人多く、「睡眠時間が短い」「仕事時間が長い」などの傾向がある。

警察庁が公表している自殺の統計によると、国同様本市においても、自殺者の原因・動機では「健康問題」が最も多く、次いで「経済・生活問題」・「家庭問題」・「勤務問題」が多いと報告されている。これらの事柄が絡み合い、自殺へ追い込まれると考えられるため、これらの問題を解決あるいは軽減することで、こころの不調を長引かせないことが重要である。また、これらを解決・軽減するためには、社会的な総合対策が必要とされている。

自殺に対する考えについては、こころの健康に不安を感じている人ほど「自殺はすべきではないが事情によってはやむを得ない」と考えていることや「自殺は予防できない」と思っていることがわかった。「自殺や多重債務、うつ病等の自殺関連事象は不名誉で恥ずかしいものである」という間違った社会通念からの脱却や、自殺におこまれるという危機は「誰にも起こり得る危機」であって、その場合には誰かかに援助を求めることが適当であるということを、今後も引き続き普及していくことが重要であると考ええる。

相談・支援体制については、相談窓口の認知度が低いことが明らかになった。特に、こころの健康に不安を感じている人ほど相談窓口を知らない傾向にあり、これまでも、自殺予防のガイドブックや相談窓口一覧表の配布等により、相談窓口の周知啓発を行ってきたが、今後も継続して実施していくと共に、若者や高齢者へ相談窓口の周知方法には工夫が必要であると考えられる。

また、相談相手については、「家族」が8割と多く、次いで「友人」となっており、自殺をしたいと思ったことのある人の相談相手は、「職場の上司」「友人」と、身近なものが相談を受ける傾向にある。本市では、平成23年度から、民生委員・児童委員や福祉事務所の職員等を対象に、「悩みに気づき、声をかけ、話を聞き、つなげる役割」を担ってもらえるよう「ゲートキーパー研修会」を開催してきたが、今後も、より身近な人にゲートキーパーとしての役割を担ってもらえるよう広く健康講座を開催していきたい。

こころの不調が続いた時には医療機関を受診することが大切であるが、気分がひどく落ち込むことが続いた場合でも、医療機関を受診すると回答した人は少ない。

受診しやすい医療機関の体制整備及び相談窓口と医療機関との連携などの総合的対策が必要であり、気軽に相談窓口・医療機関を受診できる社会的風土作りなどに向けた取組みが必要と考えられる。

自殺を防ぐ対策として「いのちの教育の充実」・「景気の回復」・「精神科医等の専門医への受診しやすい環境づくり」・「こころの相談の充実」、特に60歳代からは「高齢者の孤立を防ぐ対策」などが挙げられている。経済的な問題を含めた幅広い社会的な取り組みが求められているといえる。

自殺対策は、家庭や学校、職場、地域など社会全般に深く関係しており、総合的な自殺対策を推進するためには、様々な関係機関との連絡・協力が必要であることから、今後も関係機関及び民間の団体等との連携を強化し、自殺防止に向けた、幅広い精神保健対策を推進していきたい。

調査の結果から考えられる対応策

－正しい知識の普及啓発－

- ・ 市民への調査結果の周知
- ・ 自殺対策ネットワーク会議等における関係機関との情報の共有化
- ・ うつ病や精神疾患，アルコールの適正飲酒に対する理解を深めるための講座開催
- ・ 「ゲートキーパー研修会」をより身近な市民対象に開催

－相談・支援体制の整備－

- ・ 市民への相談機関の周知（ホームページへの掲載やチラシ配布など）
特に若者むけの周知・啓発
- ・ 相談窓口の連携強化
- ・ 相談業務に関わっている相談員の資質向上
- ・ かかりつけ医との連携体制の構築
- ・ 栃木いのちの電話との連携強化
- ・ 産業保健との連携
- ・ 自死遺族の会などの周知や遺族等のための情報提供の推進

－政策対象となる集団毎の実態を踏まえた対策－

若年層：規則正しい生活習慣の確立，精神保健に関する正しい知識の普及啓発

いのちの教育，

良好な人格形成やストレスに直面したときの対処方法を身につけるなど予防に資する教育，

いじめ等問題行動への一層の取り組みの充実

中高年層：自分自身のこころの変化の気づきを目的としたメンタルヘルスチェックの実施

こころの健康づくりの推進

高齢者：孤立予防対策，生きがいつくり対策