

令和5年度第2回一関市自死対策推進協議会 会議録

- 1 会議名 令和5年度第2回一関市自死対策推進協議会
- 2 開催日時 令和6年1月24日（水）午後2時から午後3時35分まで
- 3 開催場所 一関保健センター 多目的ホール
- 4 出席者
 - (1) 委員 秋保茂樹委員（会長）、阿部信一委員（副会長）、
橋本和彦委員、小野寺佳美委員、及川夏子委員、千葉京子委員、
小野寺一喜委員、金野真由美委員、眞島繁明委員、船山賢治委員、
田中敏彦委員、福山芳伸委員、佐々木承子委員、千田アヤ子委員、
吉田直樹委員、千葉憲一委員、久保木賢委員、
高橋恵委員（代理：小野寺伯子氏）
 - ※ 欠席者 菅原ゆかり委員
 - (2) 事務局 鈴木伸一健康こども部長、松田京士健康こども部次長兼健康づくり課長、
佐藤恵美健康づくり課長補佐兼健康増進係長、
熊谷美鈴健康づくり課保健主任主査、菊地絵理子健康づくり課主査、
畠山陽介健康づくり課保健師

5 議 題

- (1) 第2次一関市自死対策推進計画（案）について
- (2) 意見交換

6 公開、非公開の別 公開

7 傍聴者 報道機関1人

8 秋保茂樹会長挨拶

ご苦勞様です。まずもって、先日の能登半島沖地震で被災された方についてお悔やみとお見舞いを申し上げます。

自死の傾向については、母数が少ないので難しいところではありますが、資料を見ると働き盛りの男性、高齢の女性と特徴がでているようです。皆様感じていると思いますが、コロナ禍の4年間は心身の両面で大きな影響を与えていると思います。4年前のまちの状況と、今の状況ではだいぶ変わってしまったという印象をもっております。その中で自死の問題は、ますます考えていかなければいけないと思っております。

今回は、お忙しい中皆様にお集まりいただいておりますので、意見交換のところで、ご発言をいただければと思っております。よろしく願いいたします。

9 協 議

(1) 第2次一関市自死対策推進計画（案）について

資料に基づき事務局から説明を行った。以下、意見等。

委員 男性が相談をしないということが資料によるとわかるが、病院に来るのは女性の方が多い。女性の場合は自分から相談に来るが、男性は周りに言われてしぶしぶ来るというタイプの方が多いと感じていた。また、高齢者も相談があまりないことが資料でわかるが、高齢になると相談を受ける側になることも多いのか、言われてみると相談相手がいないということも改めて感じた。

睡眠について資料に追加いただいたが、ある野球選手が「睡眠は質より量」といいことを言っていた。全くそのとおりであり、成長しない一定の年齢になると睡眠は浅くなってしまい、質の良い睡眠は望めない。そのため、質より量でカバーしていくことが必要である。動物の自然治癒力は、寝ている間にしか働かないということがある。睡眠は非常に大事である。

(2) 意見交換

最近の自死の状況などについて事務局から口頭にて説明を行った。以下、意見等。

委員 20歳未満の方が2人というのは気になる状況である。新聞に今年度の事業所の事業廃止が、昨年より増えているという記事があった。新型コロナウイルス感染症における経済的な影響があるのかと思う。

アルコールに関して、アルコール依存症は緩徐な自殺といわれるが、アルコールが悪いと思いながら飲んでしまうというのは、ゆっくりとした自殺行為ということである。

委員 新型コロナウイルス感染症拡大前であるが、ゲートキーパー養成講座をしていただいた。医院の先生も高齢化で辞める人が多くなっている。ゲートキーパー養成講座について、スタッフも対象として今後も開催したい。

最近、物価高が感じられるので、重点施策として高齢者と生活困窮者が挙げられているがそのとおりやっていくべきと思う。

委員 毎年地域ごとにゲートキーパー研修をしてくださいと言われている。最近の状況としては、薬代が高くて困っていることや配偶者が亡くなったこと、病気の相談などを受けることもある。ゲートキーパーの役割として担えればと養成講座を毎年受けている。今年は地域の状況を伝えたいということで、2月にゲートキーパー養成講座を開催することとしている。

このほか、グリーフケアについても講師を招いて話を聴くこととしている。関係する方に広く聴いていただきたいと思うので、話を聴いてみたい方がいればお声がけいただければと思う。

- 委員 10代の患者が増えている。生活困窮者の40代や50代の男性、うつ病などでの受診も増えている。
- 委員 健診が始まるので、健診を受けていただくよう声掛けをしていきたい。また、その結果を把握していただいて、精密検査を受けてほしいと感じている。アルコールの話が出たが、薬物はどうなっているか教えてほしい。
- 委員 アルコールと薬物はよく似たものであるが、薬物の方が厄介なところがある。乱用と依存があり、最近では、薬物乱用のことをオーバードーズという言葉で通常使われるようになった。自死のハイリスク者として挙げられたりする。本当に死にたいのではなく、問題行動を起こして周りの人を動かそうというところもある。リストカットも同じようなことであるが、若年者の乱用から年齢を重ねると依存ということになる。より薬物依存の方が難しいと思われる。
- 委員 自死する理由として嫌なことがあったのかと考えたりするが、若い人が集まり集団で自死するということもあるようだ。
- 委員 最近、インターネットでつながり数人で、という形も新しい形と思われる。話が飛躍してしまうが、若い人たちの生きるエネルギーがだんだん少なくなってきたと感じてしまう。上の世代は生きるエネルギー、生きる力が強かったように思われる。
- 委員 生活困窮に関連して、食料支援事業を実施しているが、先ほど事務局から生活保護の相談が増えているという話もあった。実際、12月に食料支援の相談の数が多かった。ひとり親のフードパントリーを実施している。高校生以下のお子さんがあるひとり親世帯を対象に、夏休みと冬休み、春休みの長期休暇の時期に配布しているが、範囲について検討しているところである。
- 委員 基幹相談支援センターの相談の中では、生活に対する不安やリストカットをしてしまいそうということで医療機関につないだりしている。自死にまではつながらないように支援しているところである。年末年始の時期は、家族不和の相談を受けることも多いので、関係機関と連携して支援していきたい。このほか、生活困窮の相談がくることも多いので連携して支援をしていきたい。コロナ禍のときに受けた貸付けの返済の時期がきていて、連絡が途絶えたりするという事案も増えている。返済が滞っている方も多いようである。経済面に関する相談も受けて事業につなげているので、連携が大事と常に感じている。
- 委員 学校現場では、自死事案を起こしてはならないとして取り組んでいる。大切なことの1つに情報収集があると思う。以前は、情報をキャッチするためにアンテナを高くするとしていたが、思春期は情報を出したがるらない。明確なサイ

ンを出さないので受け身のアンテナイメージではなく、教員が生徒会や家庭に踏み込んで探っていくソナーのようなイメージが大切になっていくと個人的に考えている。非常に重大な課題のため、今後も正しい知識と実践を積み重ねて取り組んでいく。

委員 計画には働き盛り世代へのアプローチの項目があった。事業者については、新型コロナウイルス感染症の位置づけが5類となったが、実際には、新型コロナウイルス感染症が始まってから国や県の様々な支援金、給付金などでつないできた。もう1本の柱として、ゼロゼロ融資という形で金融機関から借入れをしてつないでいたところだが、昨年の夏以降から返済が始まっている。新型コロナウイルス感染症拡大の影響は少なくなってきたが、飲食店にしても感染症拡大前の100%には戻っていない。7割から8割の売上げにしか戻らないというのが状況としてあるので、借入れしたものを返すのが難しい状況にある。傾向として、全国的なものではあるが、これから倒産や廃業の増加が懸念される。事業者の方の自死につながらないようになっていけばよいと思っている。先ほどの相談する人がいないということがあったので、事業主向けに毎月広報を出しているの、公的な相談窓口などの周知に努めていければいいと感じている。

委員 31ページに載っていたゲートキーパーの話であるが、民生委員としてゲートキーパー養成講座を受講した方がどれくらいいるのか、はっきりとつかめていない。私の知っているところでは、舞川地区では受講している。厚生労働省のサイトにゲートキーパーのことが掲載されており、これなら民生委員に紹介できると思ったのが、マンガでのゲートキーパーの紹介である。若い世代や高齢者の方々にもわかりやすいと思った。私もゲートキーパー養成講座を受けていないので、ぜひこの機会に受講したいと思った。声掛けや話を聴いて、必要な支援や見守る人につなげる。私たちも実際に地域の見守り活動をやっているが、その中でSOSを発信している方はまずいない。実際に苦しんでいるかもしれないが、高齢者の方は「助けてほしい」というのは出さず我慢していると思う。民生委員になってから10年のうちに自死に会ったことはないが、孤独死は何件かある。そのような不幸なことをいち早く私たちも感じられるように、知識などを積み重ねていって、できるだけ役に立ちたいと思っている。

委員 ゲートキーパーの言葉が使われるようになって大分経つが、認知度は低い状況と思う。ゲートキーパーを広げていくことは、聞き役としての役割ももちろんだが、自分自身がゲートキーパーになれるように、という裏のねらいがあると思う。自殺者数は5,000人に1人というところで、自分が自死に関係すること

は非常に少ないが、ゲートキーパー養成講座を受講することにより、自死は誰にでも起こりうる危機であることを認識することができ、誰かのゲートキーパーとしての役割のほかに、自分自身が危機となった場合に自分が誰かに助けを求められるようになる。ゲートキーパーの数が多くいれば、自分で救えるようになる人たちが多くなるということ。市の計画にもあるが、ゲートキーパー養成事業は非常に大切な事業である。

委員 最近の傾向としては、仕事を探しに来る人が多くなっている状況である。窓口で、自死に結び付くような相談はないが、様々な退職理由があるので話を聞いて、自死につながるようなワードがあれば関係機関と連携して対応していきたい。

委員 自殺死亡率と平行に動いているのは、失業率といわれている。

委員 経済的に困っている方の相談を主に行っている。新型コロナウイルス感染症に関連する貸付けの話が出たが、貸付けを受けて返済ができていない方も多い。事業をやっている方で、事業が立ちゆかなくなり税金の支払いが滞納している。去年の売上げはよかったが今年の上上げは下がったため、去年の上上げで換算した納税書が届いたが支払えないという方もいる。経済的な苦しみを受けている方へのゲートキーパーの役割としても、仕事をしていかなければならないと感じている。中には、将来に希望をもてないような相談もあり、精神的な悩み、統合失調症、躁うつ病の方、うつの方、適応障害と言われている方も経済的な悩みを抱えて相談に来る。世間一般的に就労ができていない。転職を繰り返してしまい、安定収入を得られない方が家に帰ると親から早く自立をしろと言われる。家に帰っても居場所がない、顔を上げて外を出られないような方も相談に来ている。これからの生活が少しでもいい方向に行くようなアドバイスができればと思って相談対応している。今後とも関係機関の協力を得ながら対応していきたい。

委員 婚活のところで関わっているが、40代や50代では、結婚が1人でいたくない、相談相手がほしいというものにスイッチしてくると感じている。経済力がない、健康状態に問題があり相手が見つからないという現状もある。独身の男性に聞いてみると、広報誌はいらないとやっている人も多いようである。広報誌にいくらいい情報が書いていても、広報誌をもらわないので情報を得られない。自分のほしい情報はわかっているが、自分に必要な情報は入っていない状況である。婚活に来るよりも、生活保護の相談や病院に行くのが先ではないかと思われる方も多い。

ゲートキーパーについて、買い物に行かない人はいないのでサービス業などの事業所にゲートキーパーを広げていき、「今日どうですか?」「元気ですか?」などの声掛けを販売の人たちができるような、そんなまちにできたらいいのではないかと感じた。薬局に行き、薬剤師に「どうですか」と声をかけられると落ち着く。声をかけられるだけでも人は違うと思う。一般市民が個々に対してではなく、事業所単位でゲートキーパーを積極的に養成していってお互いに見守る。自分が気軽に人に声をかけられる一つの手段として、声掛けが活発な一関市になるとよい。

委員 市でまとめた市民アンケートが参考になるデータと感じた。男性は声を出しにくい、年齢が上がると相談できなくなってくる状況がよくわかった。そうすると、身近なところで気づいて声をかける役割のゲートキーパーが必要と再確認した。実際のところ、知らない人が80%いるということであるので、ここを取り組んでいかなければならないと感じた。新型コロナウイルス感染症の影響で、参集型の研修会がこの4年間できなかった。対面でのゲートキーパー研修を再開して、増やしていけるとよいと感じている。ネットワークの取組が自死対策に大切と感じている。地域の関係機関の実務者による、事例研究などのネットワーク連絡会があるので、参集型として再開したいと考えている。

委員 遺族の方への対応が難しいところがある。気を留めて対応しているが、負のスパイラルにならないように、遺族の方々への支援ということも考えていかなければならないと感じている。借金をつくって、自死をほのめかす内容の遺書を残していなくなったという場合もある。各関係機関と連携しながら、1人でも多くの自死をなくすように対応していきたい。

委員 自死の直後に対面する機会がある。遺族である家族は混乱しているケースがほとんどである。家族への接遇や話し方、態度など慎重に選びながら対応している。家族や本人がそれ以上悪化、混乱しないよう今後も対応していきたい。

委員 希死念慮がある子、自傷行為をする子が少なからずいるのが現状である。学校で声をかけて、関係機関につなげて対応している。今月も研修会を開催し、希死念慮がある子にどう対応するかを勉強した。気づきが必要でありたまっているものを吐き出させ、適切な対応をとることが必要である。SOSを出させる、受け止めることが学校現場では大切と思うので伝えて進めていきたい。

委員 地域包括支援センター同士がネットワークでつながって、こういうときはどうするか、という支援者同士が連携して情報交換して対応していきたい。私たち自身がどこに相談できるか知らないと、対応できないということを感じた。

ベテラン職員から新採用職員までいるので、それぞれが負担に感じずに相談対応に当たれるように相談体制をつくっていく必要がある。地域のケアマネジャーの研修機会も確保している。ゲートキーパー養成講座を開催し現状を伝え、高齢者の自死が多いことは支援者の中ではわかっているが、介護の現場では知らなかったという声がある。機会を捉えて皆様に情報発信して活動できればと思う。高齢者の方で配偶者が行方不明になり、亡くなったという事例があった。それに関係した方が遺族の方に相談窓口を紹介して、支援につながった例があった。介護者が亡くなってしまったということも多くはないが聞く。支援者の精神的負担ということも感じている。ネットワークの中で支えていければと思う。

委員 負担という話であるが、自分が負担に感じない距離感で関わるようにと伝えている。一生懸命やっているうちに燃え尽きて、支援ができなくなって離れてしまうことがよくない。持続的に同じポジションで支援していく、ここには私があるよという負担に感じないポジションで関わっていただければと思う。

10 担当課名 健康こども部健康づくり課